

PRZESTRZEN



- 2 *Przestrzeń, autopsychoterapia (zamiast wstępu)*
- 5 *Studia Technik Relaksacyjnych i Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi*
- 6 *Historia pierwszej buddyjskiej grupy medytacyjnej w Polsce*
Jan Sar
- 14 *Supraśl pełen przestrzeni*
Aneta Augustyn
- 19 *Podlasie Slow Fest Supraśl, wrzesień 2017, dziennik (fragmenty)*
Aneta Augustyn
- 24 *Joga interpersonalna w ujęciu bio-psycho-społecznym*
Katarzyna Bulińska
- 38 *Joga nidra - powrót do źródeł*
Robert Góra
- 52 *Żony, boginie, kusicielki - wizerunki kobiet w dawnej literaturze indyjskiej*
Oriana Darowska-Malta
- 59 *Joga w trzech postaciach - życiorysy oraz sekwencje asan, podobieństwa i różnice*
Michał Frąckowiak
- 68 *Świat według ajurwedy*
Izabela Raczkowska
- 78 *Czas na jogę w szkole*
Weronika Gołębiewicz
- 87 *Joga w przedszkolu*
Celestyna Gaja-Skalska
- 96 *Joga i wiedza*
Renata Famulska (tłumaczenie)
- 104 Autorzy tego numeru
- 108 *STiPR w 2017*
Magdalena Karciarz
- 110 *Lista osób działających w STiPR Przestrzeń w latach 2008-2017*

przestrzeń

(zamiast wstępu)

„Przestrzeń” narodziła się dziesięć lat temu z pasji i radości grupki przyjaciół. Pasja, a mówiąc górnolotnie, indywidualna droga samorealizacji każdego z nas doprowadziła do spotkania w miejscu, które dało początek naszemu nieregularnikowi. Pomysł wyszedł od prof. L. Kulmatyckiego (dla nas Leszka), a wizję stworzenia pierwszego w Polsce niekomercyjnego pisma poświęconego medytacji, relaksacji i jodze podzielała R. M. Niemierowska (dla nas Renata), która zaraziła ideą stworzenia takiego pisma M. Fostowicza-Zahorskiego (dla nas Michała). Wspólnie z Leszkiem opracowaliśmy podstawowe założenia: zachowanie równowagi między tekstami filozoficzno-teoretycznymi, psychologicznymi, antropologicznymi, etc., a tymi, które dotyczą konkretnej praktyki. Wspólnie z Michałem wymyśliśmy tytuł, a Michalina Cieślikowska-Kulmatycka (dla nas Nuna) zajęła się grafiką i artystyczną stroną pisma.

Dlaczego „Przestrzeń”? Może dlatego, że jesteśmy istotami czasoprzestrzennymi, prze-

strzenie ciała i umysłu, wyobraźni i zmysłów, ducha i procesów energetyczno-biofizycznych przenikają się w nas i są integralną podstawą naszego istnienia. Nasza „przestrzeń zewnętrzna” i „przestrzeń wewnętrzna” nie są oddzielonymi od siebie rzeczywistościami. „Przestrzeń” od początku towarzyszyła pionierskiej pracy Leszka nad stworzeniem pierwszych w Polsce studiów poświęconych technikom relaksacji i jodze. Podobnie jak Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”, które zainicjowałam i byłam jego pierwszą prezeską. Było to i wciąż jest nasze wspólne poszukiwanie Szkoły, której zadaniem jest dzielić się, wzajemnie inspirować, poszukiwać i wspierać. Czym dzisiaj, po dziesięciu latach, jest „Przestrzeń”? Oceń sam, czytelniku. Dziękuję serdecznie wszystkim dawnym i obecnym współautorom za ich teksty, ich pasję i radość poszukiwania najlepszych praktyk samorealizacji.

Renata Maria Niemierowska, marzec 2018



Praktyki w Przestrzeni Gradówka

autopsychoterapia

(zamiast wstępu)

Żyjemy w czasach, które poszukują szybkich i skutecznych rozwiązań również w odniesieniu do zmagania się z własnymi problemami. Coś, co wymaga czasu i poświęcenia, przegrywa z doraźną przyjemnością i natychmiastowym efektem. Coś, co jest pozaracjonalne i niejasne, spychane jest na margines. Intelktualne wyzwania i inspiracje wynikające ze stawiania osobistych pytań o sens bytu są zastąpione pseudoproblemami bohaterów mass mediów. Seriale skierowane do szerokiej, uśrednionej w gustach i wrażliwości wirtualnej widowni zastępują wyobraźnię, fantazję, wizję i symbolikę. Dotyczy to, niestety, również technik relaksacyjnych, jogi czy medytacji. Starożytne sposoby poznawania siebie oferujące proces obliczony na lata są zamieniane w komercyjne pakiety o szybkich rezultatach. Pogłębiona świadomość ciała jest wypierana przez zewnętrzne formy fitness.

Joga, trening autogenny czy medytacja są jednak autopsychoterapią; to jeden w ważniejszych obecnie nurtów poszukiwań na Zachodzie. Z mojej praktyki jogi własnej, pracy jako nauczyciela jogi oraz jako terapeuty wynika dość jasny podział uczniów przychodzących do klas jogi. Można ich, ze względu na główne powody podejmowania autopsychoterapii, podzielić na cztery grupy. Pierwsza łączy się z jakimś wydarzeniem, które zmusza do zweryfikowania dotychczasowego życia. Druga dotyczy ludzi, którzy z różnych powodów pogubili się w swoich rolach życiowych i fazach rozwojowych. Trzecia grupa to ludzie szukający nowych relacji z innymi podobnymi sobie na gruncie jogi.

Natomiast czwarta odnosi się do osób poszukujących siebie w filozoficznym i egzystencjalnym wymiarze. Jak rozwijał się zen w Polsce?, czego szukali uczestnicy festiwalu Podlasie SlowFest?, czego studenci Psychosomatycznych Praktyk Jogi trzeciej edycji, a czego twórcy „Przestrzeni”?

Zapraszam do lektury tego szczególnego numeru: w tym roku mija 10 lat od ukazania się zerowego wydania i powstania Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. W zerowym numerze współzałożycielka pisma, Renata Niemierowska tak kończyła ówczesny wstęp: „Pierwszy numer „Przestrzeni” jest propozycją pisma poświęconego praktyce i teorii relaksacji, a także zaproszeniem do dialogu i współpracy wszystkich osób zajmujących się praktykami relaksacyjnymi, w ich wielkim bogactwie i wielu wymiarach - psychologicznym, filozoficznym, artystycznym, badawczym, praktycznym, indywidualnym i grupowym, terapeutycznym i samorealizacyjnym. Czyniąc ukłon w stronę praktyki, w numerze „0” przedstawiliśmy wybór fragmentów najciekawszych prac dyplomowych absolwentów pierwszego w Polsce rocznika Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych. Mamy nadzieję, że zawarte w nich propozycje zainspirują Czytelników do własnych poszukiwań, a także do długofalowej współpracy z „Przestrzenią”.

Po dziesięciu latach nadal utrzymujemy tę nadzieję.

Lesław Kulmatycki, Wrocław, 4 marca 2018



Okładki dziesięciu dotychczasowych numerów „Przestrzeni” wydawanych w latach 2007-2017.

studia
technik
relaksacyjnych



studia
psycho-
somatycznych
praktyk jogi

**W marcu 2017 r.
rozpoczęły się zajęcia
szóstej edycji jedynych w Polsce
Podyplomowych Studiów
Technik Relaksacyjnych
przy AWF we Wrocławiu**

Trwa nabór do edycji siódmej,
zajęcia rozpoczną się jesienią 2018 r.

**Program obejmuje 350 godz. (trzy
semestry), w ramach przedmiotów:**

Medytacja w ruchu,
Taniec relaksacyjny
Ćwiczenia tai-chi, Kalarippajattu,
Hatha joga, Somayog,
Joga nidra, relaksacja jogi
Koncentracja i medytacja,
Masaż relaksacyjny, Cantienica,
Mindfulness, Metoda Feldenkraisa,
Technika Aleksandra
Metodyka ćwiczeń relaksacyjnych,
Refleksologia i shiatsu,
Relaksacja dla dzieci,
Relaksacja Jacobsona, Trening
Autogeny Schultza,
Filozofia przemiany, Historia i
antropologia technik relaksacyjnych,
Biomedyczne Podstawy Relaksacji,
Dieta a relaksacja, Relaksacja w
terapii, Teorie stresu, Elementy treningu
interpersonalnego

**Studia kończą się obroną pracy dypl-
mowej na temat wybranej techniki relak-
sacyjnej. Absolwenci otrzymują dyplom
ukończenia Studiów Podyplomowych
Technik Relaksacyjnych.**

**W czerwcu 2017 r.
zajęcia zakończyli studenci
trzeciej edycji pierwszych w
Polsce Podyplomowych Studiów
Psychosomatycznych Praktyk Jogi
przy AWF we Wrocławiu**

Trwa przygotowanie do rozpoczęcia
wiosną 2019 r. edycji czwartej,

**Program obejmuje 400 godz. (cztery
semestry), głównie o charakterze prakty
cznym w ramach przedmiotów:.**

Biomedyczne podstawy jogi,
Psychologia i socjologia jogi,
Filozoficzne i Etyczne Podstawy Jogi
Klasycznej,
Shat Kriyas – higieniczne zabiegi jogi,
Asany, praktyki ciała fizycznego,
Pranayama - praktyki regulacji
oddechu i energii,
Pratyahara - praktyki relaksacji,
Dharana i Dhyana - praktyki
koncentracji i medytacji,
Uzupełniające techniki inspirowane
jogą (vinyasa, joga taoistyczna,
somayog, joga w ekspresji ruchu)
Joga w świecie współczesnym,
Metodyka prowadzenia zajęć jogi

**Studia kończą się obroną pracy dypl-
mowej na temat wybranej, teoretycznej
lub praktycznej strony jogi. Absolwenci
otrzymują dyplom ukończenia Studiów
Podyplomowych *Psychosomatycznych
Praktyk Jogi*.**

Jan Sar

Historia pierwszej buddyjskiej grupy medytacyjnej w Polsce

Minęło już prawie 50 lat od czasu, gdy grupa osób związanych z pracownią artystów malarzy, Urszuli Broll i Andrzeja Urbanowicza, przy ul. Piastowskiej 1 w Katowicach, na drodze swych artystycznych i duchowych poszukiwań zaczęła praktykować medytację.

Bezpośrednią inspiracją były „Trzy Filary Zen” zredagowane przez Philipa Kapleau. Książka ta dotarła do pracowni w 1967 roku, przyniósł ją Henryk Waniek, a jej przetłumaczone fragmenty krążyły wśród przyjaciół. W połowie lat 70. XX wieku wyłoniła się grupa osób praktykujących medytację zen i utożsamiających się z buddyzmem.



Podczas zazen w katowickim domu Andrzeja Urbanowicza w 1975 r. (najbardziej w głębi po prawej) i Urszuli Broll (pierwsza od lewej)

Współczesny krajobraz życia duchowego w Polsce jest bogaty w swej różnorodności. Wystarczy wpisać hasło w Google, aby uzyskać informacje na nurtujący nas temat, adresy miejsc spotkań, kursów. Na przełomie lat 60. i 70. dla osób niezainteresowanych życiem kościoła katolickiego krajobraz przypominał pustynię, na której znajdowały się nieliczne oazy, niewidniejące na żadnych oficjalnych mapach. Jedną z nich była pracownia przy Piastowskiej. Od czasu podjęcia pierwszych prób medytacji do zorganizowania pierwszego kilkudniowego grupowego zazen upłynęło pięć lat. W grudniu 1971 r. rozpoczęły się wspólne cotygodniowe spotkania medytacyjne. Pierwszym nieformalnym liderem grupy był Henryk Waniek. W 1973 r. Andrzej Urbanowicz skończył kilkuletni okres eksperymentów z LSD. Przeżył doświadczenie, po którym, jak powiedział, wszystko poza budyzmem straciło dla niego sens.

W 1974 r. na Kamieńczyku w Górach Świętokrzyskich Andrzej Urbanowicz zorganizował pięciodniowe grupowe zazen wzorowane na sessin (intensywnym okresie medytacji praktykowanym w klasztorach zen). Był to punkt przełomowy w życiu pracowni, kierunek został obrany. Pracownia zaczęła również spełniać funkcję sali medytacyjnej. Rok później, w sierpniu 1975 r. na zaproszenie Urszuli i Andrzeja, przyjechał nauczyciel zen Philip Kapleau. Grupa medytujących stała się coraz większa.

Poniżej przedstawiam kalendarium najważniejszych wydarzeń pierwszej grupy medytacyjnej w Polsce, do momentu oficjalnej rejestracji w urzędzie; na podstawie:

- „Droga Zen”, nr 4, 1974 r. 2518 r. Redakcja Urszula i Andrzej Urbanowicz.

- „Droga Zen”, nr 4, 1985 r. Redakcja Janusz Korbel.



Roshi Philip Kapleau na Kamieńczyku (w centrum) w 1979 roku. Na zdjęciu opiekun Koła Zen w latach 1978-1991 - Janusz Korbel (po lewej stronie) oraz autor opracowania Jan Sar (tuż za Roshim po prawej).

- „Oneiron, Ezoteryczny krąg artystów z Katowic”, Katowice - Ratingen 2006 r.
„Dotknięcia. Ślady.” Andrzej Urbanowicz.
- konsultacja: Andrzej Urbanowicz, Anna Jedynak, Ekyo (Urszula Sapeta), Grzegorz Szewczyk, Hieronim Lis, Jacek Dobrowolski, Jarosław Markiewicz, Kanzen (Jeremi Szczęsny Maślankowski), Krzysztof Lewandowski, Leopold Lisicki, Małgosia i Jacek Ostaszewscy, Maria Mazur, Nyogen (Włodek Nowak), Ryszard Ratajczak, Tomasz Hołuj, Urszula Broll-Urbanowicz, Zbigniew Miłunski.

1970 - 1973 Pierwsze, podejmowane w Katowicach próby wspólnej praktyki zazen, w oparciu o lekturę „Trzech Filarów Zen”. Udział w nich biorą między innymi: Urszula i Andrzej Urbanowicz, Henryk Waniek, Teresa i Janusz Korbelowie, Ireneusz Kulik, Brygida Wróbel, Grażyna i Marek Leszczyńscy, Jerzy Illg, Stanisław Kasprzyk, Andrzej Pietrzyński. Powstaje pierwsze w Polsce zendo na Piastowskiej. Tadeusz Sławek tłumaczy „Koło Śmierci” Philipa Kapleau.

1973 W grudniu ukazuje się pierwsze, jeszcze niepełne, polskie wydanie „Trzech Filarów Zen”. W przedmowie Andrzej Urbanowicz wspomina, że prace nad przekładem rozpoczęły się pięć lat wcześniej. Uczestniczyli w nich: Henryk Waniek, Urszula Broll-Urbanowicz, Andrzej Janusz Korbel i Grażyna Leszczyńska. Powstaje zendo we Wrocławiu w domu Włodka Nowaka (Nyogen).

1974 W lutym ukazuje się inauguracyjny numer pierwszego w PRL-u periodyku budzyskiego. Pierwsze cztery zeszyty były zatytułowane „Droga”, a następne „Droga Zen”. Zerwano z anonimowością, powszechną w nielegalnej działalności wydawniczej owego czasu. Na pierwszej stronie zamieszczany był spis treści z krótkim omówieniem i nazwiskami tłumaczy. Jako wydawcy pierwszych numerów figurują Urszula i Andrzej, z adresem Piastowska 1.

1-5 VIII 1974 Kamieńczyk - jedenastoosobowa grupa rozpoczęła pięciodniowe-

siedzenie wzorowane na regułach sessin praktykowanych w japońskich świątyniach zen: Elżbieta Błaszowska (Promyk), Urszula Broll-Urbanowicz, Marek Has, Jerzy Illg, Stanisław Kasprzyk, Maria Mazur, Jarosław Markiewicz, Włodzimierz Nowak (Nyogen), Jan Sar, Andrzej Urbanowicz. Już po zakończeniu siedzenia pojawili się: Krzysztof Lewandowski, Bolesław Rok, Paweł Zuzak, Michał Lauk.

Zawiazuje się grupa, która później przekształca się w Koło Zen.

Jesienią powstaje zendo w Warszawie przy ul. Oboźnej u Elżbiety Błaszowskiej (Promyka) i Jarka Markiewicza. Uczennica Philipa Kapleau, Dagmar von Biel (później Apel) odwiedza Urszulę i Andrzeja na Piastowskiej. Przywozi kioskowi dwie poduszki do zazen. Urszula Sapeta (Ekyo) skopiowała jedną z poduszek i uszyła pierwsze poduszki do zazen. Później szyła również szaty.

1975 W czerwcu przyjeżdża uczennica Kapleau, Ina von Renteln i bierze udział w grupowym zazen na Kamieńczyku. 18 sierpnia przyjeżdża mnich Zen Sokei Shaya (Casey Frank). 22 sierpnia do Warszawy przybywa Rosi Philip Kapleau. 25 sierpnia Rosi prowadzi warsztat na Piastowskiej w Katowicach, na który przyjeżdża ponad sto osób z całej Polski. Początkowo tłumaczył Andrzej Krajewski, a potem Jacek Dobrowolski.

26 sierpnia dwadzieścia kilka osób zostaje uczniami Philipa Kapleau, a następnie odbywa się ceremonia przyjęcia wskazań dziukai. Od 28 sierpnia do 1 września Philip Kapleau prowadzi pierwsze czterodniowe sessin. Asystuje mu jako nauczyciel Sensei Toni Packer, a jako monitorzy Sokei Shaky i Wally Muszynski.

W sessin udział bierze 20 osób: Elżbieta Błaszowska (Promyk), Urszula Broll-Urbanowicz, Władysław Czapnik, Jacek Dobrowolski, Izabella Dorabalska, Aleksander Gordon, Tomasz Hołuj, Janusz Korbel, Teresa Korbel, Ireneusz Kulik, Jacek Kwaśnik,

Jarosław Markiewicz, Maria Mazur, Włodzimierz Nowak (Nyogen), Jacek Ostaszewski, Małgosia Ostaszewska, Urszula Sapeta (Ekya), Jan Sar, Stefan Sencerz, Andrzej Urbanowicz.

W okresie poprzedzającym sessin (w latach 1974-75) odbyło się w Katowicach około 10 trzydniowych grupowych zazen, połączonych zazwyczaj z warsztatami wprowadzającymi w praktykę. We wrześniu na Piastowskiej odbywa się zebranie założycielskie Koła Zen - Wspólnoty Buddyjskiej. Po spotkaniu założycielskim jesienią 1975 r. złożona została petycja do władz o rejestrację, ale decyzja była negatywna. Powstaje zendo w Krakowie u Małgosi i Jacka Ostaszewskich.

1976 Jesienią do Krakowa przyjeżdża Lama Ole Nydahl na zaproszenie Władysława i Zuzanny Czapnik (członków Koła Zen). Na Piastowskiej i na Kamieńczyku odbywa się

około 10 grupowych zazen, w tym pierwszego tygodniowe, w okresie sessinrohatsu. Powstaje zendo w leśniczówce w Przęsocinie k. Szczecina u Wojtka Sparczyńskiego.

1977 W sierpniu na Kamieńczyku Sensei Toni Packer prowadzi sessin, w którym uczestniczy około 50 osób. Asystuje jej Zen-son Shakya. Na dziukai przybywa ponad 100 osób. Ukazuje się pierwsze pełne wydanie „Trzech Filarów Zen” w tłumaczeniu Jacka Dobrowolskiego.

1978 Przeniesienie warszawskiego zendo z mieszkania Jarka Markiewicza przy ul. Oboźnej do mieszkania Joanny Borawskiej przy ul. Noakowskiego. Prowadzący Jacek Dobrowolski, zastępca Jacek Kwaśnik. Zendo szczecińskie przenosi się do mieszkania Basi i Grzegorza Szewczyków. W kwietniu przyjeżdża koreański mistrz zen Soen Sa Nim na zaproszenie Antoniego Szoski (członka Koła



Drugie spotkanie w 2009 r. w katowickim zendo (Piastowska 1), w czasie którego dominowała rozmowa wokół początków buddyzmu w Polsce

Zen). Odwiedza zenda w Warszawie, Krakowie i Katowicach. W maju na zebraniu Koła Zen na Piastowskiej, Andrzej Urbanowicz zostaje odsunięty od funkcji prowadzącego. Pozostaje nadal w grupie, ale przenosi się do Warszawy. W grudniu wraz z Małgorzatą Piórkowską (Klarą) odpływa do Ameryki. Zendo na Piastowskiej funkcjonuje nadal dzięki życzliwości Urszuli, aż do powrotu Andrzeja z Ameryki jesienią 1991 r. Prowadzącym Koło Zen zostaje Janusz Korbel. Sessin z Sensei Toni Packer na Kamieńczyku. Asystuje jej Dagmar von Biel.

1979 Sessin z Philipem Kapleau na Kamieńczyku. Oprócz ceremonii dziukai Rosi udziela ślubów kilku parom. Z pomocą Janusza Korbela i Jacka Dobrowolskiego nadaje też buddyjskie imiona starszym uczniom.

1980 Włodzimierz Nowak (Nyogen) podczas pobytu w Rochester Zen Center zostaje wyświęcony na mnicha zen i otrzymuje imię Dharmian Siakja. Tygodniowe sessin z Phi-



Spotkanie po latach o. Jana Berezy i Leszka Kulmatyckiego
Piastowska 1, czerwiec 2009

lipem Kapleau na Kamieńczyku w sierpniu. Asystują mu monitorzy Bob Schrei i Wally (Walter) Muszynski. Powtórzenie ceremonii wyświęcenia Włodka Nowaka (obecnie Nyogena) na pierwszego polskiego buddyjskiego mnicha zen. 15 grudnia decyzją Kierownika Urzędu d/s Wyznań grupa zostaje wpisana do rejestru Stowarzyszeń i Związków Religijnych i wkrótce przyjmuje nazwę Związek Buddystów Zen –Sangha w Polsce.

Po latach odbyły się dwa spotkania, w 2008 i 2009 roku, osób uczestniczących w założeniu pierwszej wspólnoty medytacyjnej w Polsce. Dla większości uczestników tych spotkań medytacja pozostała ważnym elementem w ich życiu. Natomiast jeśli chodzi o światopogląd filozoficzno-religijny, nastąpiło duże zróżnicowanie. Kilka osób pozostało wiernych buddyzmowi zen, ale w różnych szkołach: były osoby praktykujące buddyzm tybetański; utożsamiające się z buddyzmem bez przynależności do określonej szkoły; praktykujące medytację bez kontekstu religijnego; praktykujące medytację chrześcijańską. Pomimo tego zróżnicowania, w większości wypowiedzi i listów powtarzały się wyrazy wdzięczności dla Andrzeja i Urszuli, jak również stwierdzenie, że okres praktyki na Piastowskiej i na Kamieńczyku miał decydujący wpływ na dalsze życie wypowiadających się osób.

Podczas drugiego spotkania odbyła się dyskusja panelowa na temat początków buddyzmu zen w Polsce. Wypowiedzi przygotowali:

- *Jarosław Markiewicz*, malarz i poeta, „Percepcja Zen w Polsce w latach 70”.
- *Bolesław Rok*, profesor, dyrektor Centrum Biznesu i Innowacji Społecznych Akademii L. Koźmińskiego, filozof, przedsiębiorca; „Wolność w systemie zniewolenia. Rozmowy o polskiej kontrkulturze”.
- *Adam Sobota*, kustosz działu fotografii Muzeum Narodowego we Wrocławiu, nauczyciel akademicki; „Prace przekładowe dla podziemnego wydawnictwa na Piastow-

skiej 1”.

- *Anna Jedynak*, prof. w Instytucie Filozofii Uniwersytetu Warszawskiego.

- *Krzysztof Kosior*, buddolog, profesor Uniwersytetu M. Curie-Skłodowskiej w Lublinie; „Zen a sprawa Polska”.

- o. *Jan Bereza OSB*, benedyktyn, założyciel Centrum Chrześcijańskiej Medytacji w klasztorze benedyktynów w Lubiniu, w latach 1999–2002 przeor, a od 1998 członek Komitetu Episkopatu Polski do Spraw Dialogu z Religiami Niechrześcijańskimi

- *Leszek Kulmatycki*, prof. Katedry Humanistycznych Podstaw Kultury Fizycznej Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, nauczyciel jogi; „Od elitarnego do popularnego wymiaru zen - rola katowickiej sanghi na rzecz rozpowszechnienia nauk Buddy”.

- *Kanzen* (Jarosław Maślankowski), kapłan

Soto Zen, opat misji buddyjskiej w Polsce, Szczecin; „Wpływ Piastowskiej na rozwój Buddyizmu w Polsce”.

- *Jan Sar*, tłumacz, wychowawca; „Historia Kamieńczyka”.

- *Krzysztof Lewandowski*, wydawca, ekonomista; „Okno”.

- *Janusz Korbel*, dr inżynier, architekt działacz na rzecz głębokiej ekologii, dziennikarz, fotograf; przysłał nagranie swej wypowiedzi, „Nauczyciele buddyjscy w Polsce w latach siedemdziesiątych”.

- *Antoni Szoska*, prof. happeningu, Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie; przysłał swój tekst, „Historia narodzin sanghi buddyjskiej koreańskiego Mistrza Zenu SeungSahna w Polsce”.

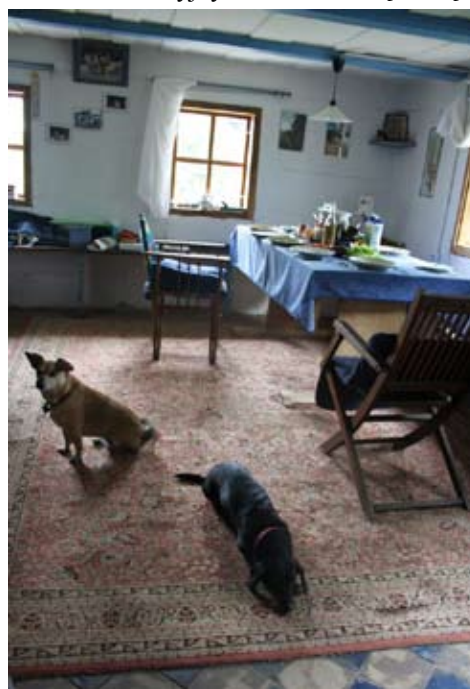
- *Zbyszek Miłunski*, filozof, nauczyciel psychologii procesu A. Mindella; „Doświadczenie zen z perspektywy lat”.



Wielka Plantacja – instalacja Alicji Patanowskiej podczas Podlasie SlowFest (fot. Aneta Augustyn)



Od pierwszej edycji poddyplomowych studiów Technik Relaksacyjnych w 2007 r. się zaczęło



Pierwsze spotkania warsztatowe w Gradówku 2008 r.



Maro Shimoda i Renata Niemierowska podczas warsztatów z kaligrafii 2009 r.
w sali relaksacyjnej Z-du Psychologii AWF Wrocław



Warsztaty relaksacyjne w Gradówku 2008 r.

Aneta Augustyn

Supraśl pełen Przestrzeni

Podlasie SlowFest to leniwy festiwal łączący sztukę, kulinaria i naturę.

To także prawdopodobnie najdłuższy festiwal w Polsce, rozciągnięty od 1 lipca do 17 września 2017 roku. Doskonale wpisuje się on w nurt „slow”, który nabrał rozmachu za sprawą Carlo Petriniego. Ten włoski krytyk kulinarny w 1986 roku, w proteście przeciwko popularności fast foodów zainicjował

społeczny ruch Slow Food, do którego przyłączyło się już 80 tys. osób na świecie. Cel: promocja tradycyjnych sposobów produkcji żywności, małych farm i lokalnych receptur, celebrowanie posiłków, ochrona bioróżnorodności w Arce Smaku. Po Slow Food pojawił się ruch Citttslow, zraszający nieduże miasta nastawione na zrównoważoną turystykę i spokojne życie.

Do równowagi między działaniem a nie działaniem, do lenistwa i delektowania się niespiesznością od kilku lat przekonuje dziennikarz i pisarz Carl Honoré, autor m.in. „Pochwały powolności”. W obiegu pojawiły się hasła slow travel, slow work, slow sex. Jednym słowem - Slow Life zatacza coraz szersze kręgi.

Podlasie w pigułce

Supraśl do ruchu Citttslow jeszcze nie należy, a ma ku temu wszelkie zadatki. Małe uzdrowsko położone w Puszczy Knyszyńskiej wygląda jak spełniony sen z gatunku „slow”. Życie



Monaster w Supraślu (fot. Aneta Augustyn)



Okolice Supraśla (fot. Ewelina Lewkowicz-Zmojda)

toczy się tu wolno, jak rzeka Supraśl, która meandruje między domami i łąkami. Bliskość lasów, niewielki ruch samochodowy i brak przemysłu sprawiają, że powietrze jest naprawdę czyste, żywiczne. Supraśl to Podlasie w pigułce – prawosławie jest tu wciąż żywe, a zachowane obiekty obrazują wieloetniczną historię regionu, stworzoną przez Polaków, Białorusinów, Litwinów, Rosjan, Ukraińców, Żydów, Romów, Tatarów.

Prawosławny monaster o średniowiecznym rodowodzie, kościół katolicki, kościół ewangelicki, XVIII-wieczny Dom Ogrodnika, secesyjny pałac Buchholtzów należący kiedyś do fabrykantów, XIX-wieczne domy tkaczy, modernistyczny Dom Ludowy – liczba zabytków w tym zaledwie 4,5-tysięcznym miasteczku zaskakuje.

- Odkryłem Supraśl przed kilku laty, gdy spędzałem tam z przyjaciółmi sylwestra. Bliskość natury, spokój, rozległa przestrzeń, wielokulturowość urzekły mnie do tego stopnia, że postanowiłam tam powrócić, z nowym festiwalem - mówi Roman Gutek, który od blisko

40 lat zajmuje się organizacją wydarzeń kulturalnych. Twórca Warszawskiego Festiwalu Filmowego i założyciel firmy dystrybucyjnej Gutek Film organizował dotąd festiwale filmowe: Nowe Horyzonty i American Film Festival. Podlasie SlowFest to pomysł zupełnie odmienny.

- Duże festiwale wyczerpują swoją ideę i już nie rozwijają się tak, jak dawniej. Uczestnicy nie chcą tylko konsumować sztuki, ale chcą korzystać z niej w sposób świadomy - uważa Roman Gutek. Świadomie, czyli wolno, z namysłem, bez kurczowego trzymania się planu, bez biegania z projekcji na projekcję. Dlatego festiwal przygotowany przez Stowarzyszenie Nowe Horyzonty został rozciągnięty aż na dwa i pół miesiąca. Imponował rozmachem: aż 300 wydarzeń, ale bez kumulacji, po trzy, cztery dziennie.

Kuchnia, sztuka, natura

Co sprawiało, że w Supraślu naprawdę było slow? Czy wolne refleksyjne filmy, nauka



Supraśl płynąca przez Supraśl (fot. Ewelina Lewkowicz-Żmojda)

tradycyjnego śpiewu czy dające do myślenia spektakle teatru Wierszalin? Czy smakowane bez pośpiechu potrawy w Domu Ludowym? Czy spacerowy sposób poruszania się po miasteczku oraz medytacyjne obserwowanie otaczającej przyrody? Czy może nieśmiała próba spowolnionego wglądu w siebie i odpowiedzenie sobie na pytania o powód zagonienia w życiu w ogóle?

Festiwal został oparty, w podobnych proporcjach, na trzech filarach: kulinaria, natura, sztuka. Organizatorzy próbowali twórczo połączyć naturę i tradycyjną kulturę regionu z nowoczesną sztuką. Film, muzyka, teatr, literatura, sztuki plastyczne - za każdą z tych dziedzin był odpowiedzialny kurator.

Goście mieli szansę zobaczyć kilkadziesiąt seansów, także filmy nieznane w Polsce, sprowadzone specjalnie na festiwal, retrospektywy (np. Tarkowski) i porozmawiać z reżyserami.

- W filmach słow znajduję to, co teraz w kinie jest mi najbliższe: kontemplacyjny, powolny

rytm, długie ujęcia, prawie zupełny brak akcji, ciszę, monotonię, nutkę melancholii i niemal fizycznie odczuwalny upływ czasu. Nie atakuje mnie szalone tempo akcji, szybki montaż, ani głośny dźwięk – mówi Roman Gutek. - W prostocie i minimalizmie tych filmów zawarte są najgłębsze prawdy o świecie i życiu. W przeciwieństwie do większości współczesnych filmów, mówią one o przemianach, samotności, śmierci, pierwotnych lękach i atawizmach, przyglądają się realnym postaciom. To kino nie schlebia powszechnemu gustowi, ani nie jest wynikiem marketingowych kalkulacji. Jego siłą jest naturalność, prostota i kontemplacyjny charakter.

Czasem z sali kinowej przenosiliśmy się wprost do sali w restauracji „Prowincja”, żeby spróbować kolacji inspirowanych filmami. Było dużo muzyki, od śpiewu cerkiewnego i muzyki elektronicznej po koncert Josefa van Wissema. Znakomity Teatr Wierszalin zagrał kilka spektakli z ostatnich kilku lat. Jacek Dehnel, Piotr Sommer, Jakub Kornhauser i



Legenda mówi, że Supraśl powstał w miejscu, do którego doprowadził prawosławnych mnichów drewniany krzyż, który puścili z nurtem rzeki (fot. Ewelina Lewkowicz-Żmojda)

inni autorzy proponowali wspólne czytanie i zabawę słowem, a przyrodnicy zabierali nas na nocne spacery po puszczy.

Od somayog po mindfulness

W tej mnogości zajęć było też miejsce na warsztaty naszego Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Po raz pierwszy wystąpiliśmy w tak szerokiej reprezentacji. Trzyście osób z naszej grupy prowadziło zajęcia zgodni z festiwalową ideą: ćwiczenie uważności, pogłębianie świadomości ciała, medytacja. Zaproponowaliśmy m.in. jogę, somayog, metodę Feldenkraisa, mindfulness, techniki oddechowe, warsztat pracy z ciałem i głosem.

Ewa Woźniak: - Lipiec w Supraślu to moje lekcje jogi z grupą pełną dobrej energii i przyroda Puszczy Knyszyńskiej w pełni rozkwitu. I to właśnie z niej czerpałam najwięcej energii, podczas wypraw rowerowych. Spokój i cisza, jakiej nie ma już w moich

lasach wielkopolskich. Liczenie bocianów, poziomki, piaszczyste trasy... Zapomniałam już, jak to jest w prawdziwym lesie. Fantastyczny koncert Karoliny Cichej to zagłębienie do różnorodnych kultur i języków. Grupa „Z lasu” pokazała biały śpiew tradycyjnych pieśni z Polesia, a zespół „Kormorany” z muzyką alternatywną świetnie wpisał się w nadzreczną przyrodę Supraśla i snujących się mgieł. Muzyka, poranne kuranty z monastynu, wschody słońca pomiędzy jego wieżami - starałam się nie uronić żadnej magicznej chwili.

- Urokliwe, niespieszne miasteczko, uzdrowisko, którego terapeutyczne działanie odczuć można na każdym kroku. Od miejsca zakwaterowania (śliczny, biały, drewniany domek na Kościelnej), poprzez sycące zmysły propozycje kulinarne w „Prowincji”, po ludzi, zwłaszcza Romana Gutka, niezwykle skromnego, ciepłego i życzliwego człowieka, który dobrał fantastycznych organizatorów i wolontariuszy— opowiada Krystyna

Boroń-Krupińska, która prowadziła minifullness. - Uczestnicy moich warsztatów „Odpoczywaj uważnie” byli tak ciekawi, otwarci i wrażliwi, że każde spotkanie było wyjątkowe. W (po)wolnych chwilach kino, mroczny „Bóg Niżyński” w repertuarze teatru Wierszalin i uczta zmysłów podczas kolacji „Wziółowstąpienie” inspirowanej spektaklem o tym tytule. I jeszcze koncert Kwartetu Śląskiego z Piotrem Domagałą i strzępienie języka w kombinacjach zaproponowanych przez Jacka Dehnela. A do tego opowieści o tajemniczych, ale pomocnych szeptuchach. Niby magia, ale taka codzienna. Po prostu supraska, podlaska – dodaje Krystyna. Była pod takim urokiem tej magii, że zmieniła plany urlopowe, żeby powrócić do Supraśla po miesiącu, z rodziną. Magdalena Grocholska i Leszek Kulmatycki prowadzili zajęcia „Mandala ciała i emocji – praca z ciałem i ze świadomością”, a Basia Kucharska ćwiczenia relaksacyjno-koncentrujące. Basia brała udział w festiwalowych warsztatach „Nowe Horyzonty Dekonsumpcji”. - Chodzi o świadomą konsumpcję, o konsekwencje naszych codziennych wyborów, zrównoważone korzystanie z zasobów naturalnych. Podczas trzech dni poznawaliśmy drogę, jaką przechodzi produkt na każdym etapie przed sprzedażą klientowi, m.in. manipulacje marketingowe – opowiada Basia. Cała trójka zwiedziła Tykocin, a także obejrzała ikony i prace Jerzego Nowosielskiego w supraskim Muzeum Ikon. - Ciekawa ekspozycja, z cerkiewnym śpiewem w tle, rozmieszczona w małych salach, z których najbardziej poruszająca jest ta poświęcona staroobrzędowcom. Te ikony są wypełnione najbardziej kunsztownymi detalami symboliki prawosławnego chrześcijaństwa. Sala ostatnia to ekspozycja uratowanych fre-

sków po wysadzeniu cerkwi przez hitlerowców w roku 1944. Z gruzów ocalały jedynie fragmenty – opowiadają Magda i Leszek. - Wieczorami chodziliśmy na filmy festiwalowe: „Paterson” Jarmuscha, „Koniec czasu. Wszystko zaczyna się teraz” Mettlera, a także „Takich pieśni sobie szukam” Jagny Knittel o muzyce śpiewaków ludowych ze wsi ukraińskich Perebrody i Stari Koni.

- Mieliśmy trochę niesmak z niskiej frekwencji na naszych zajęciach i czuliśmy, że nie do końca daliśmy z siebie to, czym chcieliśmy się podzielić. W sumie jednak to był dobry słow czas dla naszej trójki. Puszcza na rowerach, piękna rzeka, zapach łąk, klimat małego miasta, które ma swój *genius loci* – podsumowują Basia, Magda i Leszek.

- Życie w Supraślu toczy się powoli, ale w ciągu tygodnia wydarzyło się tyle, że można to rozłożyć na całe lato. Doskonałe zajęcia Ditte Berkeley stworzyły z grupy amatorów gruziński chór cerkiewny, który pod koniec naszych spotkań brzmiał niemal tak, jak mniemsi w tutejszym monasterze.

Żałuję, że dotarłam dopiero na ostatni spektakl doskonałego teatru Wierszalin i widziałam tylko dwa filmy: „Serce Psa” Laurie Anderson, poruszające pożegnanie artystki z mężem Lou Reedem oraz „Patterson” Jima Jarmuscha - opowiada Inga Schorowska, która prowadziła warsztaty somayog. Jej prywatna lista zauroczeń: kulinarna finezja restauratorów z „Prowincji”, zielarnia serwująca napary i przetwory z lokalnych ziół, rowerowa wyprawa po puszczy i ukryte w niej silvarium i arboterum.

Organizatorzy zapewniają, że przed nami kolejna edycja Podlasie SlowFest, w wakacje 2018 roku, w nieco zmienionej formule.

Więcej: www.podlasieslowfest.pl

Aneta Augustyn

Podlasie SlowFest Supraśl, wrzesień 2017 dziennik (fragmenty)

Kiedy późnym piątkowym popołudniem, po wielu godzinach w pociągu i autobusie wysiadłam w Supraślu, poczułam, jak znika napięcie, zabieganie i rozproszenie. Czas zogniskował się do teraźniejszości, a przestrzeń zawężyła do niewielkiego miasteczka. Mieszkam na Kościelnej, w domku z lat 30., z gankiem spowitym winobluszczem. Dom jest na wzniesieniu; brukowana kocimi łbami droga opada w stronę kościoła. Droga szeroka i rzadko uczęszczana. Nocą zapada luksusowa cisza, w którą wnikają tylko dźwięki dzwonów z monasteru i Apel Jasnogórski z kościoła.

Supraśl zaczął się w 1500 roku od prawosławnych mnichów, którzy ulokowali tu klasztor. Legenda mówi, że doprowadził ich tu drewniany krzyż, który puścili z nurtem. Po Unii Brzeskiej stał się ośrodkiem unitów. Od XVII wieku działała tu unicka oficyna, gdzie po raz pierwszy w Polsce wydano „Podróż kapitana Guliwera” Jonathana Swifta.

To w klasztorze przechowywano wyjątkowy Codex Suprasliensis - Kodeks Suprański, XI-wieczny rękopis w staro-cerkiewno-słowiańskim.

Klasztor należał do prawosławnych, do unitów, do salezjan, do szkoły rolniczej, by wreszcie powrócić do prawosławia. Bizantyjsko-gotycką cerkiew obronną z 1503 roku, wysadzoną przez hitlerowców odbudowano dopiero w latach 90. minionego

wieku.

Dziś to jeden z pięciu prawosławnych klasztorów męskich w Polsce. Braci jest zaledwie ośmiu. Podczas wiecznych trzech z nich śpiewa, a jeden okadza nielicznych wiernych. Jeden z zakonników w przycerkiewnym sklepiku sprzedaje dewocjonała, miody i zioła ojca Gabriela, niemal legendarnego już mnicha, który wyprowadził się do skitu (pustelni) w innej miejscowości i tam zajmuje się ziołolecznictwem. Pustelnik z komórką i stroną internetową.

Rozległy, położony na wzgórzu nad rzeką klasztor jest dominantą – miasteczko nisko mu się kłania. Zresztą przez kilka stuleci Supraśl był tylko przymonasterską osadą.

**

„Człowiek skłonny do kontemplacji raczej obserwuje swoje życie niż nim kieruje. Jest bardziej widzem niż aktorem.” Ten cytat otwiera film Adama Sikory „Powrót Giganta”. W opuszczonym pensjonacie spotykają się kobieta i mężczyzna; zbliża ich, na krótko, poczucie samotności i wspólne miejsce. Poruszają się w dwóch czasach, teraźniejszym i przeszłym. Każde z nich jest zbyt zanurzone w swojej przeszłości, za którą tęskni, żeby to spotkanie mogło się rozwinąć. „Gigant”, przed wiekiem luksusowe sanatorium, w czasie wojny był szpitalem dla ciężko rannych żołnierzy, właściwie umieralnią. Oni oboje też wydają się umarli, bezimienni, bez właściwości. Niewiele robią, niewiele mówią, porozumiewają się między słowami. Film bez ruchu i akcji, a jednak nabrzmiały od emocji. Obraz, który wobec codziennej paplaniny, pośpiechu i nadmiaru wszystkiego mógłby być ukojeniem, gdyby nie przytłaczający smutek, jaki się z niego sączy. Smutek wpisany w mroczny krajobraz Międzygórza i drewnianego molocha, w którym ponoć nawet ekipa filmowa czuła się nieswojo, jak opowiada Adam Sikora po projekcji.

**

- Ikony widzą i słyszą - mówi przewodniczka

w Muzeum Ikon.- Dlatego zasłania się je w domach, żeby nie widziały ludzkich kłótni. Ikona jest czymś więcej niż obrazem, jest pośrednikiem między tym, który patrzy, a tym, który jest oglądany. Jest uduchowiona, odrealniona. Dlatego proporcje, perspektywa i czas nie mają znaczenia. W muzeum wiszą głównie rosyjskie ikony z XVIII i XIX wieku, zarekwirowane przez celników. Na jednej z nich Jan Chrzciciel niesie swoją ściętą głowę – jest jednocześnie w teraźniejszości i w przeszłości, kpi sobie z czasu. Twarze są najważniejsze, o wielkich oczach i pomniejszonych ustach. Dłonie błogosławią, tulą bądź pokazują kierunek. W ikonie nie ma cieni: cała jest światłem, boską światłością. Światło emanuje tylko ze świętych, z ich nimbów i szat. Ikona to wyjście z ciemności w światłość. Ikona jest wierna - trzyma się raz ustalonych kanonów, a prawosławni są wierni ikonie. Kiedy Jerzy Nowosielski w latach 60. malował ikonostasy dla podlaskich wsi, odmówiono mu. Bo za kolorowe, za nowoczesne, zbyt dalekie od wzorców. Ikonopisarz przed pisaniem musi być wolny

od złości i rozproszenia. Ikona leczy dusze i ciała – jak ikona Matki Bożej w Supraślu. XVIII-wieczny obraz zaginął przed stu laty przy ewakuacji monasteru do Rosji, podobnie jak zeszyt, w którym mnisi zapisywali cuda dokonane za jego wstawiennictwem. Dziś w cerkwi wisi jego kopia: Bogurodzica w typie hodegetrii (przewodniczka) wskazuje na Chrystusa, którego trzyma na ręku. Kopia, czy raczej powtórzenie obrazu wisi w cerkwi, która ma XVI-wieczny, obronny rodowód. W latach 40. została wysadzona przez hitlerowców, odbudowano ją dopiero w latach 90. Podczas niedzielnej liturgii wierni podchodzą do obrazu, kłaniają mu się, całują. Brakuje ikonostasu i fresków, które kiedyś gęsto pokrywały ściany. Ocalało zaledwie trzy procent z nich; udało się je przenieść do muzeum. Mimo gołych ścian wewnątrz jest wypełnione: światłem świec, złotem ikon, emocjami wiernych, którzy kołyszają się, nucają, klękają. To zanurzenie w zmysłach: obrazy, zapach kadzidła, śpiew chóru, dotyk batiuszki, który kładzie dłoń na głowach spowiadających się. Ksiądz wycina kawałki



(fot. Ewelina Lewkowicz-Żmojda)

poświęconej prosfory, wrzuca do wina, podaje wiernym. Mówi o śmierci duchowej, która jest wieczna, gorsza od cielesnej. Liturgia gęsta od znaczeń i emocji.

**

Odwołuje się do niej Wierszalin: prawosławne krzyże, pokłony, symboliczne ułożenie dłoni, kadzidła, procesje tworzą spektakl „Wierszalin. Reportaż o końcu świata” oparty na książce antropologa Włodzimierza Pawluczuka. W latach 30. na Podlasiu niepiśmienny chłop Eliasza Klimowicza obwołał się prorokiem. Zapowiedział nowe przyjście Chrystusa i nowe centrum świata w osadzie Wierszalin. Zbiorowa psychoza ogarnęła ludzi, którzy zostawiali rodziny i oddawali pieniądze, a niemal w każdej wsi obwołano Matkę Boską. Aktorzy kapitalnie oddają tamtą obłądną atmosferę w przedstawieniu pełnym symboliki i ironii. Mam poczucie, że doskonale się przy tym bawią; to wrażenie towarzyszy mi przy innych spektaklach, które miałam okazję zobaczyć.

„Traktat o manekinach” inspirowany prozą Schulza zachwycił mnie brawurową grą; dowcipny i przejmujący. W pracowni krawieckiej pojawiają się i znikają wielkie wydarzenia XX wieku, wojny, demonstracje, pogromy. Czas pędzi, ludzie doświadczani są zmianami, pracownia staje się kinem, fabryką, placem. Rozpiętość czasową widać także we „Wziółowstąpieniu”. Piątka przyjaciół to najpierw dzieci, które zbierają grzyby; potem nastolatki tańczące twista w rytmie lat 60., karierowicze w PRL-u i w końcu pensjonariusze w domu starców. Splatają się tam równoległe rzeczywistości: współbycie i przemijanie przyjaciół („Nie Niemców, nie Rosjanów, a ludności miejscowej”) oraz przywoływany przez nich świat szeptuch i szeptunów. To słabszy spektakl, trochę przaśny i przegadany, ale i tak te trzy wieczory pod rząd z Wierszalinem to przeżycie. Warto było przyjechać do Supraśla choćby tylko dla tego teatralnego triduum.

**



Autorka w Silvarium na Podlasiu (fot. Aneta Augustyn)

Motyw szeptuch powraca na festiwalowych wykładach Małgorzaty Charyton, antropolożki, która poznaje to środowisko od dekady. Opowiada, że uzdrowicielki leczą urok, przestrach, wiatr, różę i kołtun. Leczą woskiem, popiołem, cukrem, lnem i wełną. Moc leczenia jest darem od Boga, posługą, a modlitwa – terapią. Źródłem mocy szeptuch jest ich osobowość; ich kapitałem są słowa, które „mają moc nad rzeczami”. Modlą się w staro-cerkiewno-słowiańskim; zwykle to prawosławni, starzy ludzie, którzy nie mają następców. Bycie szeptuchą to dar boży obarczony nakazem przekazywania, ale uczniów brak. Uzdrowicieli jest coraz mniej; do tych nielicznych ustawiają się kolejki, jak we wsi Orla. Choroba pochodzi z zaświatów, więc uzdrowiciele negocjują z Bogiem. Szepczą o rzeczach tajemnych i ważnych; szepczą „bo są lepiej słyszani”. Być może absolut słyszy ich lepiej, ale Kościół uważa, że to nawiedzenie; dar diabła, a nie Boga.

**

„Nie podążamy za przepisem, my tworzymy przepis”, mówi René Redzepi w kulinarnym dokumencie „Noma. My perfect storm”. W Skandynawii, gdzie nie jadło się w sposób zbyt wyrafinowany, stworzył najsłynniejszą restaurację świata. „Szczawik zajęczy wygrał z kawiozem”, oznajmił podczas gali San Pellegrino World’s 50 Best Restaurants Awards, kiedy po raz trzeci zdobył tytuł najlepszego. Ludzie pukali się w głowę, kiedy kilkanaście lat temu w Kopenhadze postanowił otworzyć kuchnię opartą przede wszystkim na nordyckich składnikach. Odżegnał się i od lokalnej prząsności, i od importowanego blichtru. Zignorował fraki, srebro i szampana. Szukał w lesie mchów, liści, mrówek i ziół. W „Nomie” kucharze o różnych kolorach skóry stale improwizują; co tydzień cała ekipa spotyka się, żeby oceniać eksperymenty kolegów. To film o współpracy, łamaniu reguł i umiejętności znoszenia porażek, jak wówczas, gdy zatrulo się kilkudziesięciu gości. Redzepi, syn macedońskichubogichemigrantów, nieogłada

się na innych. Szuka inspiracji w naturze i w sobie: „Trzeba iść w głąb i w głąb”. Ma 32 lata, gdy osiąga wszystko, co jest do zdobycia w branży kulinarnej; mimo to dystansuje się wobec sukcesu. Charyzmatyczny, bardzo wymagający, świadomy.

Pracował z nim Robert Trzópek, który teraz prowadzi swoją restaurację w Warszawie. Po projekcji serwuje w „Prowincji” dania inspirowane filmem i swoją nauką u Redzepiego. To jedna z kilku festiwalowo-filmowych kolacji.

**

Droga do Silvarium prowadzi przez gęsty las. Przed kilkunastu laty nadleśniczy w Poczopku stworzył miejsce, w którym połączył zawodowe zainteresowania z zacięciem edukacyjnym. Na 30 hektarach zakomponował park leśny, po którym chodzi się tropinkami (ścieżki z odcisniętymi tropami zwierząt), wędrownicami, biegownicami, a nawet „aleją energetyczną”, ponoć naszpikowaną miejscami mocy. Część Silvarium jest w lesie, część na rozległej polanie, gdzie opisano rośliny lecznicze i ułożono krąg z głazów polodowcowych. Włączymy się z Iną zbierając kobylnik i zającując aronię. Cisza, przerywana tylko odgłosami ptaków, czas odmierzany przez zegar słoneczny, spacer w chłodnym strumieniu. Podczytuję tablice edukacyjne.

Jeden z przystanków to „Życie po życiu”: „Obumieranie drzew jest naturalnym zjawiskiem. Martwe drzewa stają się domem i pokarmem dla zwierząt, wzmacniają las. Śmierć stanowi początek nowego istnienia.”

**

Poznaję miejsca i ludzi, którzy mnie uczą. Czasem są to ludzie na ekranie, czasem na deskach teatralnych, czasem na drodze. Waldek Kamiński i jego żona Renata to pasjonaci, którzy w Warszawie za darmo prowadzą zajęcia słow joggingu. Pełni zapału, który udziela się kilkusobowej grupie, truchtającej z nimi po grobli. Rozległa przyroda, rześkie powietrze, uśmiechnięci

ludzie, którzy po godzinnym truchcie żegnają się tak, jakby znali się od dawna. Dużo życzliwości doświadczam także od innych. Ania i Michał Arciszewscy, którzy prowadzą znakomitą restaurację „Prowincja”, starają się dogodzić wegetarianom, weganom i innym marudom. Kupuję od nich, na prezent dla rodziny, sękacz, który pieką w olchowym ogniu, z mąki, masła, śmietany, jaj i soku cytrynowego. W festiwalowej konstelacji jest także Dawid Bujno, koordynator, młody uczynny chłopak z Białegostoku, miłośnik poezji. Jest również Jacek Dehnel, który uczy nas, jak pisać sestynę, zapomnianą formę poetycką. Nieco osobny, z rozpoznawalną laseczką i pod muchą, wystylizowany i zdystansowany.

**

Cały SlowFest jest doświadczaniem. Doświadczam puszczy truchtając z innymi, spacerując nocą z przyrodnikami, jeżdżąc

rowerem. Poznaję inne kultury odwiedzając meczet i mizar w Kruszyńianach, gdzie w XVII wieku Sobieski osiedlił Tatarów. Doświadczam prawosławia, podczas liturgii, rozmów z miejscowymi, w muzeum ikon i drukarstwa. Próbuję nowych smaków: tatarskich mant (sakiewki z serem), sękacza, „mrowiska” (kopiec z płatków ciasta oblanym miodem i makiem). Doświadczam innych ludzi poznając w ciągu zaledwie dziesięciu dni tak wiele osób. Prowadzę jogę, opowiadam, słucham, patrzę, daję i biorę – nieustanny przepływ, wymiana, w wolnym rytmie. Dni w Supraślu okazują się bardzo pojemne; każdy z nich jest jak prezent.

Aneta Augustyn

Dziękujemy za udostępnienie zdjęć Ewelinie Lewkowicz-Żmojdzie, „Bajkowy Supraśl”



Supraśl jest otoczony Puszczą Knyszyńską (fot. Aneta Augustyn)

Katarzyna Bulińska

Joga interpersonalna w ujęciu biopsychospołecznym

W czasach, w których relacje interpersonalne są coraz częściej zastępowane wirtualnymi, warto spróbować asan wykonywanych w parach. To praktyka doświadczania bliskości i dotyku.

Idea jogi interpersonalnej pojawiła się w mojej głowie na przełomie 2011 i 2012 roku, kiedy zdecydowałam się na regularną praktykę w jednej ze szkół jogi we Wrocławiu. Po wielu miesiącach anonimowej pracy, choć w obecności innych uczestników, zaproponowano nam w trakcie zajęć wykonanie asan przy udziale dwóch i trzech osób. To doświadczenie spowodowało we mnie pewien przełom. Był to nowy wymiar odczuwania, odmienna praca w ciele i coś w rodzaju nieuświadamianej potrzeby bliskości i dzielenia się. Od tamtego momentu zaczęłam poszukiwać układów asan dających się wykonać z inną osobą czy osobami. Bazowałam na tych, które są mi znane, wymyślałam również swoje propozycje, które systematycznie zapisywałam i uzupełniałam. W pierwszym kwartale 2013 roku odważyłam się poprowadzić pierwsze zajęcia „Jogi w parach” w ramach „Otwarcie”, które realizowane były przez Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń” we współpracy z Zakładem Promocji Zdrowia i Relaksacji AWF we Wrocławiu. Pamiętam, że bardzo się przejmowałam tymi zajęciami, ale jedno-

cześnie byłam ciekawa, jak zareagują ludzie, którzy zajmują się jogą od lat. Wspominam te spotkania bardzo dobrze, ponieważ wspólna praktyka była pełna zabawy, kreatywności, rozmów, odmiennego doświadczania oraz zaskakujących odczuć, emocji i przemyśleń. Na zakończenie cyklu prof. Lesław Kulmatycki zaprosił mnie do poprowadzenia warsztatów w ramach dwudniowego seminarium „Joga interpersonalna”, które odbyło się 4-6 października 2013 roku w Pustelniku.

Kolejna odsłona jogi interpersonalnej miała miejsce podczas III Międzynarodowej Konferencji „Filozoficzne, kulturowe i biologiczne aspekty cielesności. Świadomość ciała w teorii i praktyce”, która odbyła się 6-8 czerwca 2014 roku w AWF we Wrocławiu. W pracy „Joga interpersonalna – biopsychospołeczna droga stawania się” poruszyłam aspekt społecznego wymiaru praktyki, którego w jodze klasycznej nie ma, ze względu na jej zindywidualizowany charakter.

Po kilku latach prowadzenia zajęć, warsztatów, seminariów nabrałam praktycznego doświadczenia, ale nadal brakowało mi ustrukturyzowania pozycji i merytorycznego opracowania idei jogi interpersonalnej. Podjęłam więc wyzwanie, polegające na stworzeniu pewnego rodzaju przewodnika po wspólnie wykonywanych asanach. W zadaniu tym towarzyszyła mi Aneta Augustyn, która równoległe ze mną prowadziła zajęcia i warsztaty bazujące na pracy z drugim człowiekiem. Zebrałyśmy pomysły i zorganizowałyśmy dwudniową sesję zdjęciową, podczas której utrwalaliśmy różne układy asan. Kolejnym etapem były żmudne prace nad opisami, które finalnie weryfikowali nauczyciele jogi, członkowie Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Po wprowadzeniu poprawek tekstowych nadszedł czas na graficzne opracowanie fotografii, którym zajęła się Natalia Turocha, niezwykle utalentowana i kreatywna osoba, którą poznałam w momencie pojawienia się pomysłu „zmaterializowania” jogi interpersonalnej. We wrześniu 2016 roku wydrukowałam pierwszą książeczkę „Jogi interpersonalnej” z trzydziestoma propozycjami asan do wspólnej praktyki. Poszukiwania empiryczne, praktyka własna oraz zebrane doświadczenia moje i innych

nauczycieli z prowadzenia tego rodzaju zajęć pozwoliły mi na dopełnienie opracowania jogi interpersonalnej pod względem merytorycznym i praktycznym, co przedstawiłam w pracy dyplomowej na zakończenie Studiów Podyplomowych Psychosomatycznych Praktyk Jogi (2015-2017). Pomysł jogi interpersonalnej znalazł się również w mojej pracy doktorskiej, jako jeden z elementów programu relaksacyjnego dla fizjoterapeutów pracujących w ośrodkach geriatrycznych. Ta wieloletniapraca, żmudna, ale i ciekawa, odbywała się pod opieką prof. Lesława Kulmatyckiego, który wspierał mnie w pomysłach, działaniach i pracy naukowej.

Cieszę się, że mogę dzielić się tak pojmowaną przeze mnie jogą interpersonalną i mam nadzieję, że coraz więcej osób będzie jej doświadczało, zwłaszcza w czasach, w których relacje interpersonalne są coraz częściej zastępowane wirtualnymi.

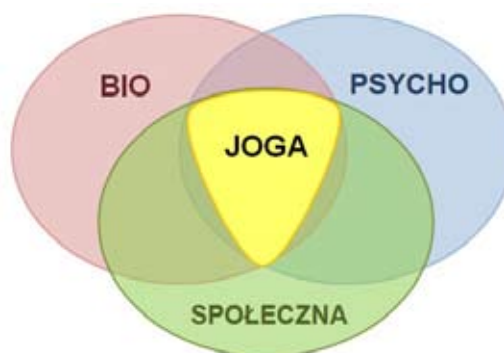
Joga interpersonalna - próba opisu

U każdego i u wszystkich joga sprawia, że człowiek jest bardziej człowiekiem [...]. A to dlatego, że jej praktyki, dziwaczne dla kogoś patrzącego z boku, służą wytworzeniu harmonii sprzyjającej wzrastaniu w człowieku człowieczeństwa. /Dechanet J.M. Joga chrześcijańska w dziesięciu lekcjach za: Świerzowska, 2009; s. 285/

Jogę interpersonalną złożoną z dwóch uzupełniających się słów: joga – ujarzmianie i ujarzmienie; łączenie [się] i połączenie [się] (Cyboran, 1973); interpersonalna – między poszczególnymi osobami (PWN.pl); można opisać jako proces integracji biopsychospołecznej człowieka, co wynika z kontekstu harmonijnego łączenia ciała i umysłu w kontakcie z drugim człowiekiem (rys. 1).

Warunkiem komunikacji interpersonalnej są 3 ogniwa: nadawca – osoba, która przesyła określoną informację, odbiorca – osoba/y, do której/ych dana informacja jest kierowana i kod – sposób przekazu informacji (np. obraz, gest, mimika twarzy, słowo) – jest najistotniejszym i zarazem najtrudniejszym elementem komunikacji

Rys. 1. Graficzne ujęcie wymiarów Jogi interpersonalnej (opracowanie własne)



Jogę w tym miejscu dobrze opisuje cytata zaczerpnięta z książki „Joga lecznicza” Bednarza i Sikorskiego (1991; s. 9): „Joga pozwala na głębsze, rozumniejsze, bardziej odpowiedzialne uczestniczenie w życiu tego większego organizmu, jakim jest ludzkość, i z którym każdego z nas łączy nierozdzielna więź.”

Powracając do podstaw filozofii i praktyki jogi klasycznej, których twórcą był Patańdzali, należy wyróżnić osiem procesów – stopni, dzięki którym człowiek osiąga jedność, uwalniając się od cierpienia (Hartranft, 2013). Przedstawia je rysunek 2.

Rys. 2. Stopnie jogi klasycznej według Patańdzalego (graficzne opracowanie zostało przygotowane na podstawie materiałów dla studentów Psychosomatycznych Praktyk Jogi przez prof. Lesława Kulmatyckiego)



Praktyka jogi interpersonalnej wyrasta przede wszystkim z trzech pierwszych stopni (yamy, niyamy, asany), które wpływają na indywidualny rozwój na kolejnych jej poziomach. Jest to doświadczenie oparte na świecie zewnętrznym, dzięki któremu zaczyna dostrzegać się

wewnętrzne procesy, które łączą oba światy. W praktyce jogi interpersonalnej najważniejszą rolę odgrywają relacje interpersonalne, które koncentrują się na wzajemnych rolach, dialogu, wyrażanych odczuciach, emocjach, sugestiach oraz empatii. Podejmowane są dzięki nawiązywaniu komunikacji interpersonalnej¹, która pozwala człowiekowi odbierać i przekazywać informacje w bezpośrednim kontakcie z drugą osobą. Narzędziami w tej komunikacji są mowa werbalna i niewerbalna, które uważane są za kluczowe umiejętności w życiu człowieka.

Mowa werbalna to komunikacja oparta na słowie, stosowana (zazwyczaj) świadomie w przekazywaniu informacji, opisywaniu odczuć, stanów emocjonalnych, wyrażaniu postaw, przekonań, itp. Służy także nawiązywaniu i podtrzymywaniu więzi społecznych.

Mowa niewerbalna to komunikacja bezsłowna oparta na mimice, kontakcie wzrokowym, kinezjetyce (postawach ciała, gestach, dotyku, napięciu, rozluźnieniu i innych bliżej nieokreślonych ruchach) oraz tzw. prąjczyku, w którym źródłem informacji są cechy głosu (wysokość, natężenie, tempo mówienia, wahania, inne zakłócenia płynności mowy). Mowa niewerbalna w dużym stopniu podlega nieświadomym zachowaniom. Trudno ją kontrolować, dlatego stanowi najważniejszy i najbardziej wiarygodny przekaz tego, co dzieje się w samym człowieku (Matusiewicz, 2011).

Badania Alberta Mehrabiana opublikowane w 1967 roku na temat zależności komunikacji werbalnej i niewerbalnej w kontekście komunikacji postaw, uczuć i przekonań dowiodły, że największą rolę odgrywa przekaz zawarty w mowie niewerbalnej, a zwłaszcza w mimice. Aż w 55% wpływa ona na kształtowanie ogólnej oceny komunikatu. Twarz jest najbardziej dostępnym miejscem wyrażania emocji i dlatego trudno człowiekowi dokonać sprzeczności komunikatu między wypowiedzianym słowem a nieświadomie rysującymi się odczuciami na twarzy. Ton głosu w 38% decyduje o wiarygodności i sensowności przekazu, a słowa jedynie w 7% (Mehrabian, Ferris, 1967).

W mowie niewerbalnej istotną rolę odgry-

wają również zależności przestrzenne, tzw. proksemika, która dostarcza informacji o interakcjach między ludźmi warunkowanymi głównie dwiema potrzebami – potrzebą afiliacji i potrzebą prywatności. Wynikające z nich zachowania odpowiadają za nieświadome dostosowanie odległości między ludźmi w kontaktach interpersonalnych. Wyróżnia się cztery strefy, określające bliskość relacji, a są nimi (Matusiewicz, 2011): strefa publiczna, 3 - 30 m, strefa społeczna, 1.3 - 3 m, strefa personalna, 75 - 130 cm, strefa intymna, 0 - 40 cm.

W jogie interpersonalnej praktyka asan odbywa się głównie w strefie intymnej, dlatego warunkiem jej rozpoczęcia jest zgoda na bliskość, dotyk i otwarcie na drugiego człowieka. W praktyce tej człowiek doświadcza własnej przestrzeni, przestrzeni wokół i osoby, z którą tę przestrzeń dzieli. Wszystko, co się w niej odbywa, podlega procesom internalizacji, czyli kierowania uwagi na wewnętrzne procesy świadomościowe. Wypełnia się w ten sposób *svadhyaya*, zgłębianie wiedzy o sobie samym.

Funkcja dotyku w jogie interpersonalnej

*Na start – dotyk miłości,
w wieku dojrzałym – dotyk mądrości,
w wieku starczym – dotyk zrozumienia.*
/ Paczkowska, Szmalec, 2014; s. 18/

Dotyk jest najważniejszym zmysłem, dzięki któremu człowiek żyje, rozwija się i rozmnaża. Towarzyszy mu już od ósmego tygodnia życia płodowego, stając się źródłem nawiązywania wewnętrznego kontaktu z matką. Stanowi grupę receptorów zarówno czucia powierzchownego (eksteroreceptory), jak i wewnętrznego (interoreceptory), które roz-





Praktyka asan w jodze interpersonalnej

mieszczono są w skórze, ścięgnach, mięśniach, narządach wewnętrznych, odbierając wrażenia dotyku, ucisku, temperatury, wibracji, bólu. Pełni więc istotną rolę ostrzegawczą w przypadku zadziałania bodźca zagrażającego, na przykład podczas ekspozycji na wysoką temperaturę, nadmierne rozciąganie, ucisk. Dotyk związany jest również ze zmysłem kinestezji (czucia ruchu), który dostarcza informacji o ułożeniu poszczególnych części ciała w przestrzeni, względem siebie oraz określa poczucie granic ciała. Dzięki czuciu głębokiemu człowiek jest w stanie wykonywać płynne, skoordynowane ruchy

oraz utrzymywać równowagę statyczną i dynamiczną, np. podczas chodu (Paczkowska, Szmałec, 2014).

Oprócz funkcji biologicznych, dotyk odgrywa istotną rolę w nawiązywaniu i pogłębianiu relacji interpersonalnych, daje poczucie bezpieczeństwa, bliskości, łagodzi napięcia psychofizyczne, wpływa na samopoczucie, pełni też funkcję impulsu wyzwającego wspomnienia. W wielu sytuacjach ludzie intuicyjnie wykorzystują ten zmysł wyrażając zainteresowanie, sympatię, współczucie, potrzebę bycia i dzielenia się z innymi. Istnieje wiele dowodów naukowych potwierdzających ko-



rzystny wpływ dotyku na funkcje kognitywne i behawioralne. Na przykład osoby, które częściej traktowane są przyjacielskim dotykiem, są skłonne do wypełniania prośb oraz chętniej się udzielają. Okazuje się także, że osoby, które są częściej dotykane, przejawiają wyższą efektywność i poczucie kompetencji w działaniu (Field i wsp., 2010).

W jodze interpersonalnej dotyk pełni funkcję integrującą wrażenia i odczucia cielesne z pojawiającymi się spontanicznie emocjami, myślami. Jakość dotyku może przejawiać się w formie dbałości o dobro drugiego człowieka i zapewnienia mu bezpieczeństwa, może być także źródłem spełniania własnych potrzeb, takich jak potrzeba bliskości, skuteczności, akceptacji i przynależności. Dotyk w jodze interpersonalnej odpowiedzialny jest głównie za: nadawanie kierunku ruchu, działania; wsparcie i komfort; rozluźnienie, wyciszenie; kierowanie uwagi na odczucia cielesne (przyjemność, dyskomfort); interpretacje

doznań psychofizycznych (refleksja nad dokonującym się procesem w relacji z drugim człowiekiem); współodczuwanie; przełamywanie barier.

Prawidłowo realizowana praktyka jogi interpersonalnej oparta jest na zasadzie ahimsy, czyli niekrzywdzenia, dlatego intencją praktykującego jest przede wszystkim dobro własne i drugiego człowieka. Wspólne wykonywanie asan stawia praktykującego zarówno w roli uczącego się i nauczającego. Dotyk stanowi więc źródło poznania i rozwoju, również poprzez przekraczanie nieuświadomianych wcześniej granic możliwości. W zależności od celu, do jakiego się dąży, można wyróżnić dotyk sattwiczny, radžasowy i tamasowy. Dotyk sattwiczny charakteryzuje się łagodnością, delikatnością, spokojem, zrównoważeniem. Wynika z potrzeby rozluźnienia, wyciszenia i zaopiekowania. Przykładem mogą być ciepłe dłonie ułożone na odcinku lędźwiowym kręgosłupa osoby przyjmującej pozycję w *adho mukha virasanie*.



Praktyka asan w jodze interpersonalnej

Dotyk radžasowy związany jest z wykonywanym ruchem. Nadaje kierunek, przekonuje do łagodnego zwiększania zakresu. Odbywa się przy udziale dużej koncentracji i świadomości ruchu drugiego człowieka w tempie, który pozwala na testowanie jego ograniczeń i odczuć. Przykładem może być stopniowe rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych w *supta padangusthasanie*.

Dotyk tamasowy jest zdecydowanym, silnym, ukierunkowanym dotykiem, który odpowiedzialny jest za przełamywanie blokad psychofizycznych. Powoduje przekroczenie granicy ciało-umysł, poszerzając jej zakres, dlatego towarzyszą mu często silne emocje. Powinien być raczej impulsem, w celu niwelacji efektu napięcia czy bólu. Przykładem może być silne otwarcie klatki piersiowej w *salabhasanie*.

Dotyk ten nie jest wskazany w praktyce jogi interpersonalnej ze względu na duże ryzyko urazu, ograniczenie zaufania, zamknięcia na dalszą praktykę. Powinien być stosowany jedynie przez wykwalifikowanego i doświadczonego nauczyciela jogi podczas klasycznych zajęć jogi.

Cele jogi interpersonalnej w ujęciu biopsychospołecznym oraz korzyści z treningów grupowych

Nadrzędnym celem jogi jest samadhi, czyli najwyższe scalenie i zharmonizowanie. Jest to jednak trudny i wymagający poświęceń proces, który współczesnemu człowiekowi może wydać się niemożliwy do osiągnięcia. Rozpoczęcie praktyki jogi poprzez asany ułatwia jednak dokonywanie pozytywnych zmian w kontekście cielesnym, emocjonalnym, intelektualnym, społecznym, a nawet duchowym budując w człowieku poczucie samospełnienia. Asana jest więc swoistego rodzaju wskazówką, która pozwala obrać człowiekowi odpowiedni kierunek drogi do własnego rozwoju. Joga interpersonalna w swoim bezpośrednim przekazie pozwala na realizację celów w trzech podstawowych wymiarach: somatycznym, psychicznym i społecznym (Tab. 1). Łatwo zauważyć, że są one uniwersalne dla całego systemu jogi, ale punkt ciężkości zwrócony jest na relacje społeczne oraz ich wpływ na odczuwanie i postrzeganie siebie, swoich emocji, odczuć, potrzeb, ograniczeń i mocnych stron.

CELE JOGI INTERPERSONALNEJ		
SOMATYCZNE	PSYCHICZNE	SPOŁECZNE
- reedukacja postawy ciała;	- praca nad uważnością skierowaną na siebie (i drugiego człowieka);	- kształtowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania;
- wzmocnienie, uelastycznienie ciała;	- uświadamianie własnych potrzeb (przez pryzmat potrzeb partnera);	- rozwijanie empatii i asertywności;
- zwiększenie zakresu ruchomości w stawach;	- introspekcja (obserwacja odczuć, myśli, emocji);	- doświadczanie roli nauczającego i uczącego się;
- regulacja pracy narządów wewnętrznych oraz układów (w tym ruchowego, oddechowego, krwionośnego, pokarmowego, wydzielniczego, odpornościowego, nerwowego);	- samoakceptacja;	- rozwijanie umiejętności współpracy w zespole;
- umiejętność rozluźniania miejsc nadmiernie napiętych;	- poprawa wizerunku siebie, zwiększenie poczucia własnej wartości;	- wypracowanie umiejętności wspólnego dążenia do celu;
- ułatwienie osiągania świadomej kontroli nad autonomicznym układem nerwowym;	- wzmocnienie odwagi życiowej;	- wypracowanie umiejętności rozwiązywania zadań problemowych poprzez wypracowanie kompromisów;
- profilaktyka schorzeń psychosomatycznych oraz spowalnianie procesów inwolucyjnych.	- odkrywanie twórczego potencjału, motywacja do działania;	- rozwijanie umiejętności dialogu inter- i intrapersonalnego;
	- poprawa nastroju i komfortu psychofizycznego;	- budowanie relacji interpersonalnych, nadawanie im znaczenia;
	- rozluźnianie napięć psychicznych;	- wzmacnianie poczucia przynależności i użyteczności.
	- redukcja (dys)stresu;	
	- wyciszenie, uspokojenie;	
	- potrzeba samorozwoju.	

Tab. 1. Cele jogi interpersonalnej w ujęciu biopsychospołecznym (opracowanie własne)

Zapoznając się z pierwszym polskim opracowaniem na temat treningów grupowych w psychoterapii „Bliskie spotkania – rzecz o treningu grupowym” Ryszarda Praszkiara i Andrzeja Różyckiego (1983) można stwierdzić, że korzyści wynoszone ze spotkań grupowych są na tyle zbliżone i adekwatne do zakładanych celów jogi interpersonalnej, że zacytowanie ich poniżej nie będzie większym błędem i podsumuje rolę współpracy ludzi w tego rodzaju praktyce.

Ogólne korzyści wynoszone z treningu grupowego jogi interpersonalnej w ujęciu Praszkiara i Różyckiego (1983; s. 9): w wyniku intensywnego doświadczenia grupowego trening daje możliwość dogłębnego zajęcia się samym sobą; powiększa wiedzę o sobie samym: swoich celach, typowych zachowaniach, sposobach znajdowania sobie roli w grupie, możliwościach ekspresji i komunikowania się z ludźmi; pozwala uzyskać od reszty grupy dużą porcję szczerej i pełnej informacji o tym, jak się jest odbieranym

przez innych; daje możliwość eksperymentowania nad zmianami typowych dla siebie reakcji, kontaktowania się z innymi, wyrażania uczuć; pozwala lepiej zrozumieć innych ludzi; pozwala przeżyć i poznać zjawiska dziejące się w małej grupie.

Zasady stosowane podczas praktyki jogi interpersonalnej

Bliska praca z drugim człowiekiem wymaga zaufania, empatii i wycucia, dlatego joga interpersonalna kieruje się pewnymi zasadami: zgoda na dotyk i bliską pracę z partnerem; otwartość na pracę z drugim człowiekiem; nieprzekraczanie intymnych granic cielesności; prawo do odstąpienia od praktyki; dbałość o bezpieczeństwo i komfort psychofizyczny partnera; brak rywalizacji, autoprezentacji, porównywania z innymi; dostosowanie asan do własnych możliwości i możliwości partnera, słuchanie i obserwacja ciała, oddechu; praca z różnymi osobami (rotacja po obwodzie koła) – eliminacja efektu przywiązania; wykonanie pozycji na obie strony i powtarzanie przez obu partnerów; przyjęcie ergonomicznej (wygodnej, najmniej obciąża-

jącej, prawidłowej) pozycji ciała w asanach wspomaganych przez partnera; czas trwania w pozycjach uzależniony jest od stopnia trudności, nie należy przekraczać granic bólu i wytrzymałości.

Dodatkowe zasady, powszechne dla praktyki jogi: praktyka na boso; ćwiczenie w wygodnym, niekrępującym ruchy stroju, bez biżuterii; przystąpienie do praktyki 2-3 godziny po posiłku; praktyka w przewietrzonym, czystym i komfortowym pomieszczeniu; unikanie asan skrętnych i odwróconych w przypadku kobiet w okresie menstruacji; skoordynowanie ruchu z oddechem, wyciszenie; praktyka z dużą uważnością, systematycznością i szacunkiem dla własnego ciała; zakończenie praktyki *savasana*.

Jogę interpersonalną może praktykować każdy, kto jest otwarty na tego typu doświadczenie. Biorąc pod uwagę stan zdrowia, nie zaleca się praktyki osobom, które mają trudności w poruszaniu się, są po świeżych urazach, incydentach sercowo-naczyniowych, zabiegach operacyjnych, przechodzą ostre stany zapalne, nie są stabilne psychicznie. Osoby, które chorują przewlekłe oraz kobiety w ciąży przed przystąpieniem do zajęć powinny skonsultować się z lekarzem prowadzącym. Wszelkie niejasności i zastrzeżenia co do rozpoczęcia praktyki jogi interpersonalnej powinny być omówione z nauczycielem jogi.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI do praktyki jogi interpersonalnej w oparciu o doświadczenia autorki

Grupa docelowa

Joga interpersonalna może być proponowana różnym grupom wiekowym, od dzieci w wieku szkolnym po osoby w wieku senioralnym. Wszystko zależy jednak od sposobu jej wprowadzania i grupy, z którą się praktykuje.

Dla **dzieci** joga interpersonalna przybiera głównie formę zabawy, stanowiąc okazję do rozwijania kreatywności oraz wzajemnego eksperymentowania z ruchem i przestrzenią. Jest zazwyczaj dobrze i spontanicznie przez nie przyjmowana, a zajęcia przebiegają bez większych oporów i z dużym ich zaangażowaniem. Dzieci w tej praktyce są otwarte,



Joga interpersonalna u dzieci

uważne, chętnie wyrażają swoje odczucia, nigdy się nie poddają, próbują nowych możliwości i są ciekawe kolejnych propozycji układów asan.

W **okresie dojrzewania**, który jest dynamicznym momentem przeobrażenia biologicznego, psychicznego i społecznego, wprowadzanie jogi interpersonalnej powinno odbywać się z dużą ostrożnością. Oprócz zmian fizjologicznych, które manifestują się w zmianie wyglądu i kształtowaniu życia intymnego, młodzi ludzie dążą do uzyskania poczucia niezależności, przy równoczesnej potrzebie przynależności i akceptacji w grupie rówieśników. Joga interpersonalna powinna charakteryzować się więc dużym wyczuciem i ostrożnością, ponieważ bliski kontakt cielesny może być wstydlivy i źle interpretowany. W okresie tym należy więc ograniczać asany wykonywane w bardzo bliskim kontakcie. Zaleca się również praktykę osób w parach o tej samej płci. Ze względu na rozchwianie hormonalne i towarzyszące mu wahania nastrojów, wprowadzanie asan równoważnych, np. „bliźniacze drzewa” wydaje się być istotne dla uzyskania równowagi psychofizycznej.

Joga interpersonalna w okresie **dorosłości** przybiera formę bardziej świadomą i przemyślaną, dlatego wydaje się być ograniczona w spontaniczności i otwartości na pracę z drugim człowiekiem. Rozpoczęcie praktyki odbywa się raczej z pewnym dystansem, który wynika z kontekstu pełnionych ról społecznych, obaw o własne poczucie komfortu i oceny z zewnątrz oraz lęku przed cielesną bliskością. Wchodzenie w różne asany powinno odbywać się stopniowo, tworząc bezpieczne i pełne zaufania otoczenie, które otwiera ludzi na siebie i sprzyja ich dalszemu rozwojowi. Praktyka w tym okresie powinna być dostosowana do potrzeb grupy, z uwzględnieniem jasno sprecyzowanych celów i zasad oraz poszanowaniem decyzji każdego jej członka. Proponuje się przeplatanie wykonywania asan indywidualnie z praktyką asan w parach w celu zrozumienia istoty pracy z drugim człowiekiem.

Praktyka jogi interpersonalnej wśród **osób starszych** wydaje się być praktyką doświadczania bliskości i dotyku. Osoby starsze dzielą się często dotykiem pełnym uważności i zrozumienia. Chętnie pytają o odczucia partnera,

dostosowując do niego pozycję, ruch. Podczas krótkich dyskusji na temat wykonanej asany często się do siebie przytulają, wyrażając w ten sposób wdzięczność za wspólną praktykę i okazaną troskę. Asany wprowadzane w tej grupie wiekowej powinny być łatwe do wykonania, z zastosowaniem różnego rodzaju pomocy, które ułatwiają wejście w pozycję, wzmacniając w ten sposób poczucie komfortu oraz poczucie własnych umiejętności.

Bez względu na to, w jakiej grupie wprowadza się jogę interpersonalną, należy pamiętać przede wszystkim o stworzeniu bezpiecznych warunków, które sprzyjają budowaniu zaufania w grupie, a zarazem nie naruszają poczucia indywidualności człowieka. Praktyka powinna być zawsze dostosowana do aktualnych potrzeb i predyspozycji grupy bez względu na wiek, stopień zaawansowania czy znajomości uczestników. Z własnych obserwacji wynika jednak, że joga interpersonalna najlepiej przyjmuje się w grupie, która dobrze się zna i akceptuje oraz ma pewne doświadczenie w praktyce jogi w ogóle.



Joga interpersonalna u dorosłych

Wskazówki do praktyki jogi interpersonalnej

Joga interpersonalna to ciągle dokonujący się dialog (werbalny i niewerbalny), dlatego podczas zajęć należy pozostawiać sporą przestrzeń na dyskusję. Zazwyczaj po każdym wykonaniu danej pozycji uczestnicy powinni wymieniać między sobą własne odczucia i przemyślenia, dzięki którym dowiadują się więcej o sobie i swoim partnerze. Wiedzę tę wykorzystują w modyfikacji pozycji w praktyce z inną osobą oraz w wykonaniu kolejnych układów. Zakończenie zajęć również powinno opierać się na wspólnej rozmowie w ramach podsumowania spotkania. To właśnie ta część daje uczestnikom najwięcej informacji zwrotnych na temat podobieństw i różnic w odczuwaniu i interpretowaniu procesów, które się dokonały, skłaniając do przemyśleń i zmian.

Każdy uczestnik rozpoczynając przygodę z jogą interpersonalną powinien być poinformowany o możliwości odstąpienia od prak-

tyki. Jeżeli taka sytuacja zaistnieje należy zapewnić obu partnerów i grupę o normalności tego wyboru i zaproponować wykonanie asan indywidualnie. Błędem jest pytanie uczestnika o powód odmówienia współpracy z drugą osobą, ponieważ wynika to z bardzo osobistych doświadczeń i odczuć, nierzadko pejoratywnych. I tak druga osoba, która nie jest świadoma emocji partnera, czuje się niekomfortowo i doszukuje się w tym swojej winy, choć w rzeczywistości nie jest głównym powodem problemu osoby, z którą przyszło mu praktykować. Zrozumienie i brak ocen odgrywają w tym momencie istotną rolę w tworzeniu dobrej, bezpiecznej atmosfery zajęć. Jeśli rozpoczynamy zajęcia z grupą, która się nie zna i raczej nieśmiało podchodzi do tematu jogi interpersonalnej, wprowadzenie elementów integrujących grupę wydaje się być przepustką do „przełamania pierwszych lodów”. Stopniowe osvajanie uczestników z własną obecnością poprzez wspólne zabawy, odgrywanie ról czy zadania problemowe ułatwia rozpoczęcie praktyki jogi interpersonalnej na bardziej subtelnych poziomach. Osoby, które zdecydowały się na uczestni-



Joga interpersonalna w parku

czenie w klasycznych zajęciach jogi, są bardziej skłonne do jej indywidualnego praktykowania, zwracając uwagę na potrzebę pozostawania ze sobą, we własnej przestrzeni. Z tego powodu joga interpersonalna może być stosowana jako dodatek do klasycznych zajęć jogi. Poprzez pracę z partnerem ułatwia to zrozumienie kierunku ruchu w asanie. W tym przypadku praktyka z drugą osobą jest kluczowym elementem doskonalenia własnych asan.

Typowe zajęcia jogi interpersonalnej nie muszą być w całości złożone z praktyki w parach, trójkach, itd. Można zaproponować także wykonanie asan indywidualnie i dla porównania powtórzyć je w parach. Taka praktyka ułatwia zrozumienie roli drugiego człowieka, może być również źródłem zupełnie innego wymiaru odczuwania danej asany.

Propozycje asan jogi interpersonalnej stanowią pewnego rodzaju wskazówkę do praktyki i powinny być źródłem wprowadzania modyfikacji, które wynikają z potrzeby kreowania własnej interpretacji ruchu oraz dostosowania go do potrzeb i możliwości współćwiczącego. Nie należy skupiać się na jednym rozwiązaniu, należy szukać takiego ruchu, który odpowiada obu praktykującym, daje im poczucie komfortu i zarazem radości z odkrywania. Jogainterspersonalna powinna więc być traktowana jako źródło poszukiwania nowych kierunków i układów.

Kolejnym, ważnym w praktyce elementem jogi interpersonalnej jest rotacja uczestników, która odbywa się najczęściej po obwodzie koła, w celu wyeliminowania efektu przywiązania do praktyki z jedną osobą. Wynika to przede wszystkim z możliwości wzbogacenia doświadczeń poprzez pracę z różnymi ludźmi, którzy stanowią nieskończone źródło poznania. Jakość tego poznania zależy od otwarcia się na drugą osobę i wsłuchania w jego reakcje, oddech, odczucia. Taka praca pomaga zrozumieć to co dzieje się we własnym wnętrzu.

Praktyka asan wykonywanych w parach, trójkach, grupie powinna odbywać się z dużą uważnością, wyczuciem i empatią. Uczestnicy powinni na bieżąco informować się o odczuciach i potrzebach, na przykład o silniejszym docisku, łagodniejszym dotyku,

zmianie kierunku ruchu. Wzajemna obserwacja i wymiana (werbalna i niewerbalna) pozwala w pewnym momencie wrócić z powrotem do wsłuchiwania się we własne odczucia, zapominając o obecności drugiej osoby. Jest to zauważalne zwłaszcza wtedy, kiedy osoby będąc w danej, zrównoważonej asanie zamykają oczy i porzucają dialog. Cisza panująca podczas zajęć zdarza się właśnie w takich momentach, kiedy poczucie komfortu i jedności pozwala na własną introspekcję. Stan ten przypomina pratyaharę, czyli wycofanie zmysłów, pozwalając na obserwację przebiegających odczuć, emocji, myśli - bez ich oceniania i wartościowania.

Czym joga interpersonalna nie jest

Dla osób patrzących z boku, które nie miały wcześniej żadnego kontaktu z jogą, praktyka asan (pozycji) z drugą osobą jest niczym innym jak ćwiczeniami fizycznymi (wyayama) wykonywanymi w parach. Zauważalny jest przez nich jedynie aspekt cielesny, który wyraża się w estetyce ruchu, poprawności wykonania, napięciu mięśniowym czy częstotści oddechu. Wiadomym jest jednak, że joga jest czymś więcej niż tylko praktyką cielesną.

O różnicach europejskiej gimnastyki i hatha jogi pisano już w latach 70. ubiegłego stulecia na łamach czasopisma „Collected papers on Yoga” wydawanego przez Kaivalyadhama Yoga Institute (Lonavla, Indie), pierwszego instytutu, który weryfikował jogę naukowo. W jednej publikacji zwrócono uwagę na zmiany aktywności autonomicznego układu nerwowego w odpowiedzi na klasyczną gimnastykę i praktykę jogi (Dostalek, 1975).

Gimnastyka, która wyrosła na gruncie europejskim, powoduje aktywację układu sympatycznego zarówno podczas, jak i bezpośrednio po jej zakończeniu. Układ ten odpowiada za stan pobudzenia fizjologicznego, charakteryzujący się wzrostem częstości skurczów serca, ciśnienia tętniczego krwi, wzrostem współczynnika oddechowego, aktywnością kataboliczną, itp. Podczas wykonywania ćwiczeń ruchy są raczej energiczne, fazowe i sekwencyjne. Konsekwencją wyczerpujących ćwiczeń jest więc zmęczenie.

Pozycje jogi, które również odbywają się przy udziale siły mięśni, generują ruchy toniczne, ułatwiając pozostawanie w danych pozycjach w dłuższym okresie bez większej męczliwości. Po każdorazowej sesji jogi stosowane są pozycje relaksacyjne (np. *savasana*), które pełnią funkcję regenerującą i wyciszającą, przez co po zakończeniu zajęć odczuwa się rodzaj odświeżenia, przypływu witalności oraz zharmonizowania psychofizycznego. Praktyka jogi aktywuje głównie układ parasympatyczny, który wycisza organizm i utrzymuje go na zrównoważonym poziomie. W dzisiejszych czasach, bardzo dobrze opisanym i zweryfikowanym naukowo zjawiskiem aktywizacji układu parasympatycznego jest tzw. odruch relaksacyjny, który stosowany jest w leczeniu wielu schorzeń psychosomatycznych (Esch i wsp., 2003). Pomijając kwestię biologiczną, tym co odróżnia jogę interpersonalną od ćwiczeń w parach, jest przede wszystkim świadomość ruchu, odczuć i emocji, które odgrywają istotną rolę w kształtowaniu tożsamości społecznej człowieka. Ćwiczenia gimnastyczne w parach pozbawione są wglądu w stany wewnętrzne, są raczej odtwarzaniem sekwencji ruchowych w celu podnoszenia sprawności fizycznej, dobrej zabawy i poprawy nastroju. Joga interpersonalna jest z kolei procesem, który pozwala człowiekowi realizować się na poziomie ciała, umysłu i duszy nie tylko jako odrębna jednostka, lecz jako część społeczności, z której się wywodzi i w której wyrasta. Zwracając uwagę na nowe trendy jogi pojawiające się w mass mediach, należy wspomnieć o dwóch podobnych, choć nie do końca przystających do jogi interpersonalnej konstrukcjach. Mowa o acrojodze i jodze partnerskiej.

Acrojoga narodziła się około 2003 roku w Kalifornii z inicjatywy grupy amerykańskich akrobatów. Jest połączeniem gimnastyki akrobatycznej, jogi i masażu tajskiego. Ogromną rolę odgrywa w niej zaufanie oraz otwartość na nowe doświadczenia, które opierają się głównie na ewolucjach ciała w przestrzeni. Z literatury powszechnej wynika, że acrojoga, mimo dostępności dla różnych grup wiekowych, wymaga jednak dobrej sprawności fizycznej i niskiego poziomu lęku przed wejściem w asanę, która dla jednej

osoby (tzw. „flyera”) jest związana z utratą kontaktu ciała z podłożem (Maciaszek, 2014; Witecka, 2014).

W jodze interpersonalnej poziom sprawności fizycznej nie ma większego znaczenia, a asany w niej stosowane stopniowo przygotowują do wejścia w trudniejsze asany pozwalające na oderwanie ciała od podłogi. Acrojoga w pewnym sensie szybciej wrzuca praktykujących na „głęboką wodę”.

Joga partnerska znana jest z książki „Partner Yoga” Cain Carroll i Lori Kimata, która została wydana w 2000 roku w Pensylwanii. Praktyka ta dedykowana jest parom, które chcą mocniej zaangażować się w swój związek – cieleśnie i psychicznie. Joga partnerska polega na „dostrojeniu się do siebie, a następnie ustanowieniu więzi partnerskiej” (Greene za: Kraus, Gadomski, 2014; s. 8). Nie ma znaczenia, jakim poziomem sprawności charakteryzują się partnerzy, znaczenie ma poszukiwanie wzajemnej równowagi, wrażliwości, zrozumienia i uczucia, jakim darzą się dwie kochające się osoby (Kraus, Gadomski, 2014). Podstawowym elementem różniącym jogę interpersonalną od jogi dla par jest rotacja partnerów w praktyce asan, która pozwala na doświadczanie różnych stanów poprzez pracę z różnymi osobami. W jodze partnerskiej praktyka odbywa się z jednym partnerem, z którym nawiązało się wcześniej głębokie, intymne i zmysłowe uczucie.

Przykłady pozycji jogi interpersonalnej znajdują się w pracy dyplomowej „Joga interpersonalna w ujęciu biopsychospołecznym” w Bibliotece Głównej AWF we Wrocławiu.

Bibliografia:

- Bednarz A, Sikorski K. Joga lecznicza. B&S, Wrocław, 1991.
- Cyboran L. Filozofia Jogi. PWN, Warszawa, 1973, s. 11.
- Dostalek C. Some Aspects of Yogic Exercises and Physiology. W: Digambarji S. (red), Collected Papers on Yoga. Kaivalyadhama, Yoga-Mimamsa Press, Lonavla, 1975, ss. 33-36.
- Esch T, Fricchione GL, Stefano GB. The therapeutic use of the relaxation response in stress-re-

lated diseases. Med Sci Monit 2003, 9(2): RA23-RA34.

Field T. Touch for socioemotional and physical well-being: A review. Dev Rev 2010, 30: 367-383.

Hartranft C. Jogasutry Patańdzalego Techniki medytacji i metafizyczne aspekty jogi. Helion, Gliwice, 2013.

Kraus NJ, Gadomski R. Joga dla par Joga (www.magazynjoga.pl) 2014, 6: 6-9.

Maciaszek M. AcroYoga w kraju nad Wisłą. Yoga & Ayurveda 2014, 2(5): 22-26.

Matuszewicz C. Wprowadzenie do psychologii. Wizja Press&IT, Warszawa, 2011, ss. 266-283.

Mehrabian A, Ferris SR. Inference of attitudes from nonverbal communication in two channels. Journal of Consulting Psychology 1967, 31(3): 248-252.

Paczkowska A, Szmalec J. Rola dotyku w rozwoju małego dziecka – masaż jako najstarsza i najdoskonalsza forma komunikowania się z dzieckiem. Hygeia Public Health 2014, 49(1): 15-18.

Praszkier R, Różycki A. Bliskie spotkania – rzecz o treningu grupowym. Nasza Księgarnia, Warszawa, 1983, ss. 7-12.

PWN.pl: Internetowy Słownik Języka Polskiego [dostęp on-line 23.04.2017:

Świerżowska A. Joga Droga Do Transcendencji. WAM, Kraków, 2009, s. 285.

Wielobób M. Dotyk w nauczaniu jogi i terapii jogą. Joga-joga.pl 25.06.2010 [dostęp on-line 26.04.2017:

Witecka M. AcroYoga. Joga (www.magazynjoga.pl) 2014, 9: 30-32.



Joga interpersonalna u dzieci



Zajęcia wyjazdowe w Miedzygórzu prowadzone przez Katarzynę Torzyńską 2007 r.



Warszty z mandali w sali AWF w 2007 r.



Gradówek, 2008 r.



Konwersatorium o Indiach, sala medytacji w Zameczku 2015 r.

Joga nidra

– powrót do źródeł

W jodze nidrze pociąga mnie to, co trudno zwerbalizować. To, co wymyka się intelektualnej percepcji

Kiedy blisko dwa lata temu usłyszałem o studiach podyplomowych psychosomatycznych praktyk jogi, powoli docierało do mnie, że czysto fizyczna strona praktyki, która początkowo tak bardzo mnie urzekła, nie spełnia do końca moich oczekiwań. Dziś muszę przyznać, że decyzja o podjęciu studiów okazała się niezwykle ważna w moim życiu. Niniejszy artykuł jest skrótem mojej pracy dyplomowej i próbą analizy doświadczeń intensywnej praktyki jogi nidry.

Na wstępie warto przedstawić genezę tej praktyki, aby umieścić ją w szerszym kontekście praktyk jogi. Termin nidra pojawia się już w literaturze wedyjskiej i puranicznej [1,2], zwykle w znaczeniu snu jako stanu świadomości. Jednak w kontekście współcześnie wypracowanych praktyk jogi nidry, będących rodzajem prowadzonej medytacji, ważne wydaje się znaczenie, w jakim termin ten pojawia się w zachowanych tekstach ortodoksyjnych (*āstika*) doktryn hinduizmu – sankhji i jogi klasycznej – a w szczególności w *Jogasutrach* przypisywanych Patańdzalemu [3]. Zarówno według sankhji, jak i jogi uwiat jest rzeczywisty (w odróżnieniu od przykładowo *advaita vedānty*, gdzie jest zdecydowanie iluzoryczny). Jednakże powodem jego istnienia jest rodzaj metafizycznej niewiedzy (*avidyā*) ducha (*purusy*). Cała doświadczana przez nas rzeczywistość materialna, w tym również wszelkie doświadczenia psychomentalne istnieją tylko w stopniu, w jakim duch – Jaźń – nie zna swojej istoty, a niewiedza ta zniewala go i jest przyczyną

jego cierpienia. W momencie, w którym Jaźń wyzwoli się, całość stworzenia rozplynie się na powrót w substancji pierwotnej (*prakriti*), z której się wyłoniła. *Purusa* jest statycznym, nieredukowalnym, pozbawionym wszelkiej jakości, niezależnym i odwiecznym bytem, zaś *prakriti* jest dynamiczna i stwórcza. Choć doskonale jednorodna, przejawia się w trzech modalnościach, zwanych *gunami*: *sattvy* (jasności i intelektu), *radžas* (energii, ruchu i aktywności) oraz *tamas* (statycznej inercji i ciemności). Doktryna sankhja-jogi nie tłumaczy przyczyny dualizmu *purusa-prakriti*, wiedza ta jest wręcz niedostępna poznaniu intelektualnemu czy intuicyjnemu (*buddhi*), gdyż te również są produktem *prakriti*. Jednak ponieważ intelekt w jego *sattwic* modalności odzwierciedla ducha (*purusę*), możliwe jest poznanie jego prawdziwej natury, które prowadzi do wyzwolenia. Tym, co odróżnia jogę klasyczną od sankhji jest praktyczna realizacja drogi do wyzwolenia oraz wprowadzenie przez Patańdzalego do ateistycznej doktryny aspektów teistycznych w postaci odniesień do *Īśvary* – Pana, opiekuna i przewodnika joginów, którym pomaga osiągnąć wyzwolenie (*moksa*). O ile w sankhji jedyną drogą do wyzwolenia z niewiedzy jest metafizyczne poznanie ducha, o tyle joga klasyczna proponuje szereg usystematyzowanych praktyk ascetyczno-medytacyjnych, zmieniających stopniowo świadomość praktykującego (*sādhaki*). Wprowadzenie odniesień do *Īśvary* wynika nie tylko z uwarunkowań kulturowych, ale ma ważny aspekt praktyczny, bowiem jedną z możliwych dróg uzyskania wyzwolenia, będzie zarazem jedną z łatwiejszych, jakie proponuje joga klasyczna, jest właśnie absolutne oddanie się i kontemplacja *Īśvary*, który w tym kontekście reprezentuje raczej głęboko skrywany boski aspekt nas samych.

Pierwszy systematyczny opis stanów świadomości, w tym snu głębokiego, pojawia się w „*Upaniszadach*” [4]. Odwołania do snu głębokiego jako stanu świadomości odnaleźć można w niemal wszystkich *upaniszadach* [2,4]. Szczególnie interesująca w tym kontekście jest *Māndūkya*, w której znajdujemy opis czterech stanów świadomości: *Vaiśvanāra* to stan czuwania, *Taijasa* to stan marzeń sennych, *Prajña* – sen głęboki, stan błogości skierowany tylko na umysł i *Turīya*, który nie

jest prostą świadomością lub jej brakiem. Jest stanem niedostrzegalnym, niesprawdzalnym i nieuchwytnym. Natomiast w *Chândogya* czytamy, że w stanie snu głębokiego (*susupta*) człowiek staje się doskonałym Bytem jednocząc się (*svamâpita*) z własną Jaźnią.

„Jogasutry” definiują zaś jogę jako praktykę, której celem jest osiągnięcie enstatycznego stanu skupienia (*samâdhi*) i jedyności (*kaivalyi*), poprzez powściągnięcie (*nirodha*) zjawisk świadomościowych (*cittavrtti*). Liczba tych ostatnich jest oczywiście nieograniczona, ale „Jogasutry” dzielą je na pięć odrębnych kategorii (Js. I.6) [3]. Należą do nich: poznanie prawdziwe (*pramâna*), błąd poznawczy (*viparyaya*), fantazjowanie (*vikalpa*), sen głęboki (*nidrâ*) oraz przypomnienie (*smrti*). Sen głęboki (*nidrâ*) to stan snu bez marzeń sennych (Js. I.10). Jest to zjawisko świadomościowe, w którym podporą uświadomienia (*âlambana*) jest odbicie (*pratyaya*) pustki (*abhâva*) w intuicyjnej świadomości (*buddhi*). Pomimo iż jest to stan pustki, po przebudzeniu może nastąpić retrospekcja wrażeń (*smrti*), jest to więc zjawisko świadomościowe, które również powinno być powściągnięte w skupieniu (*samâdhi*). „Jogasutry” definiują więc nidrę raczej jako stan świadomości, niż jako praktykę, choć pewną wskazówkę odnaleźć można w sutrze I.38, z której wynika, że poznanie (*jhâna*) stanu snu z marzeniami sennymi (*svapna*) lub snu głębokiego (*nidrâ*) również może być podporą w oczyszczaniu świadomości. Ten opis wydaje się już bardzo bliski współczesnym praktykom jogi nidry. Lakoniczne odniesienia do stanu i praktyk jogi nidry odnaleźć można również w późniejszych traktatach hatha jogi [5]. W klasycznym tekście „Hathajogapradipika” znajduje się dość obszerny opis efektów praktyki *khecharî* mudry (HP IV.43-50) [6]. W mudrze tej, dzięki odpowiedniemu ułożeniu języka, można powstrzymać przepływ prany w dwóch z trzech głównych kanałów energetycznych (*nadi*) – *idzie* i *pingâli*. Dzięki temu *prâna*, subtelna energia witalna, zaczyna płynąć w centralnym kanale – *susumnie*. Pozwala to uzyskać stan wolny od myśli (*unmanî*), a w końcowym efekcie stan jogi nidry (*yogha-nidrasaya*).

Wybrane aspekty współczesnych praktyk jogi nidry

Obecnie terminem *joga nidra* określa się często formę praktyk relaksacyjnych i prowadzonej wizualizacji [5,7,8] które nie zawsze korespondują z opisami, jakie można odnaleźć w klasycznych traktatach. Swami Veda Bharati, znawca literatury sanskryckiej, profesor University of Minnesota proponuje ciekawą operacyjną definicję jogi nidry. Odwołuje się w niej do pojęć stosowanych przy opisie aktywności neurofizjologicznej organizmu w czasie snu oraz w stanach indukowanych praktykami koncentracji i medytacji.

Badania neurofizjologii stanów medytacyjnych prowadzone są od ponad 60 lat [9,10]. Nie ma jednak jednej uniwersalnej definicji medytacji. Istnieje wiele tradycji i praktyk medytacyjnych, które wywoływać mogą różne stany świadomości i różne mogą być długoterminowe efekty praktyki. Dużo zależy od doświadczenia medytatora i jego naturalnych predyspozycji. Dlatego w literaturze przedmiotu wciąż nie ma konsensusu, co do neurofizjologicznego obrazu efektów praktyk medytacyjnych. Na podstawie wielu metaanaliz można jednak stwierdzić, że praktyki relaksacyjne i trening uważności prowadzą do wzrostu intensywności i synchronizacji fal alfa (8-13 Hz), natomiast w przypadku praktyk koncentracyjnych i medytacyjnych obserwuje się również zwiększenie amplitudy w zakresie fal theta (4-8 Hz) i generalne zmniejszenie częstotliwości wszystkich pasm (w szczególności fal alfa) [9–11]. Zwiększoną aktywność fal theta stwierdzono również w badaniach efektów indukcji hipnotycznej. Występowaniu fal z tego zakresu towarzyszy często wrażenie błogostanu [11].

Zmiany w aktywności fal mózgowych związane są również z efektami fizjologicznymi: zmniejsza się zapotrzebowanie na tlen i wymiana gazowa, a w konsekwencji oddech staje się wolniejszy, spada stężenie kwasu mlekowego we krwi, obniża się tętno i gwałtownie wzrasta rezystancja (czynny opór elektryczny) skóry. Występują więc podobne efekty, jak we śnie wolnofalowym, jednak ich natężenie jest w tym wypadku znacznie większe [9,12,13].

Bharati i wsp. przeanalizowali opublikowane

w literaturze wyniki obrazowania aktywności neurofizjologicznej podczas sesji jogi nidry i skonfrontowali je z opisami, które można odnaleźć w klasycznych traktatach vedanty, samkhji-jogi, dżinizmu, buddyizmu oraz ajurwedy. Na podstawie przeprowadzonej analizy proponują oni następującą definicję jogi nidry [5]: “**Joga nidra** – inaczej jogiczny sen, to stan, w którym doświadczająca go osoba wykazuje wszystkie symptomy fazy snu wolnofalowego (NREM), z uwzględnieniem wystąpienia fal delta (2-4 Hz), przy zachowaniu pełnej świadomości.”

Sądzę, że wiernie oddaje ona sens i kontekst, w jakim termin *nidrā* pojawia się w opisywanych wcześniej tekstach klasycznych. Autorzy proponują również podział praktyki na cztery poziomy:

- **Poziom 1** reprezentuje stan głębokiej relaksacji. W tej fazie początkowo zwiększa się intensywność fal alfa, a ich częstotliwość stopniowo maleje zbliżając się do pasma theta. Wykorzystywane techniki są zbliżone do tych stosowanych w klinicznej hipnozie.

- **Poziom 2** to stan charakteryzujący się kreatywnością, inwencją oraz żywą, klarowną i malowniczą wizualizacją. Świadczy o nim zwiększona amplituda fal theta, przy pogłębionej praktyce graniczących z falami delta.

- **Poziom 3** to etap, w którym praktyki poziomu pierwszego skutkują osiągnięciem stanu jogi nidry, *abhāvapratyaya*, t.j. odbicia niebytu w świadomości intuicyjnej. Zanika aktywność fal theta i pojawiają się fale delta. Umysł znajduje się w fazie snu głębokiego, ale pozostaje świadomy swojego otoczenia. To zaawansowany poziom praktyki. Nie należy przebywać w tym stanie dłużej jak 10 minut.

- **Poziom 4**, na którym po opanowaniu pierwszych trzech poziomów można utrzymywać umysł w stanie snu z zachowaniem pełnej świadomości. To stan spontanicznej medytacji. Aktywność fal mózgowych oscyluje pomiędzy pasmami theta i delta. Ten etap może trwać do 3,5 godziny.

Zwieńczeniem pogłębionej praktyki według Bharatiego i wsp. jest osiągnięcie opisywanego wcześniej stanu *turīyi* (czwartego i nieopisywanego). W nomenklaturze jogi klasycznej stan ten określa się jako skupienie bez uświadomienia (*asamprajñāta*, Js. I.17-18). Autorzy wysuwają również dość śmiałą

hipotezę, że w tym stanie zapis EEG nie wykazywałby żadnej wyraźnej aktywności.

Nieco mniej radykalny pogląd przedstawia Swami Satyananda Saraswati. W swojej książce *Yoga Nidra* [14] komentuje on wyniki przeprowadzonych w 1970 roku przez Greena i wsp. badań nad umiejętnościami wolitywnej kontroli czynności autonomicznego układu nerwowego, demonstrowanymi przez Swamiego Ramę (m.in. regulacji przepływu krwi w dłoni, zmian tętna i zaburzeń rytmu serca, w tym migotania przedsionków) [15]. Jednym z przeprowadzonych doświadczeń była rejestracja zapisu EEG, gdy Swami Rama wprowadzał się w różne stany świadomości. Stanowi głębokiej relaksacji towarzyszył wzrost aktywności w zakresie fal alfa – Satyananda ten właśnie stan określił jako stan *jogi nidry*. Jednym z demonstrowanych stanów był również stan głębokiego snu, przejawiający się charakterystycznym wolnym rytmem fal delta, w którym jednak Swami Rama był świadomy swojego otoczenia i odpowiadał na pytania. Tę właśnie umiejętność pozostania świadomym przy jednoczesnej aktywności fal delta Swami Satyananda Saraswati interpretuje jako stan *turīyi* [14].

Za twórcę i popularyzatora współczesnych praktyk jogi nidry należy jednak uznać Swamiego Satyanandę Saraswatiego. On sam przyznaje, że “skonstruował nowy system jogi nidry” na bazie opisu mało znanych technik tantrycznych, a w szczególności rytualnej rotacji świadomości (*nyasa*). Zachował on ich istotę, jednocześnie rezygnując z elementów skomplikowanej obrzędowości, a wypracowane techniki poddał następnie własnemu doświadczeniu [14]. Uważał on, że stan snu głębokiego nie jest stanem całkowitej nieświadomości, bowiem w jego trakcie pewna subtelna część naszej świadomości pozostaje aktywna i receptywna, zaś dzięki treningowi można tę naturalną umiejętność rozwinąć. Sądzę, że Satyananda ma tu na myśli stan klasyfikowany przez Barathiego jako właściwa joga nidra (poziomu 3 i 4), przy czym wypracował on również systematyczną metodologię dochodzenia do tego stanu.

Osobiste doświadczenie jogi nidry

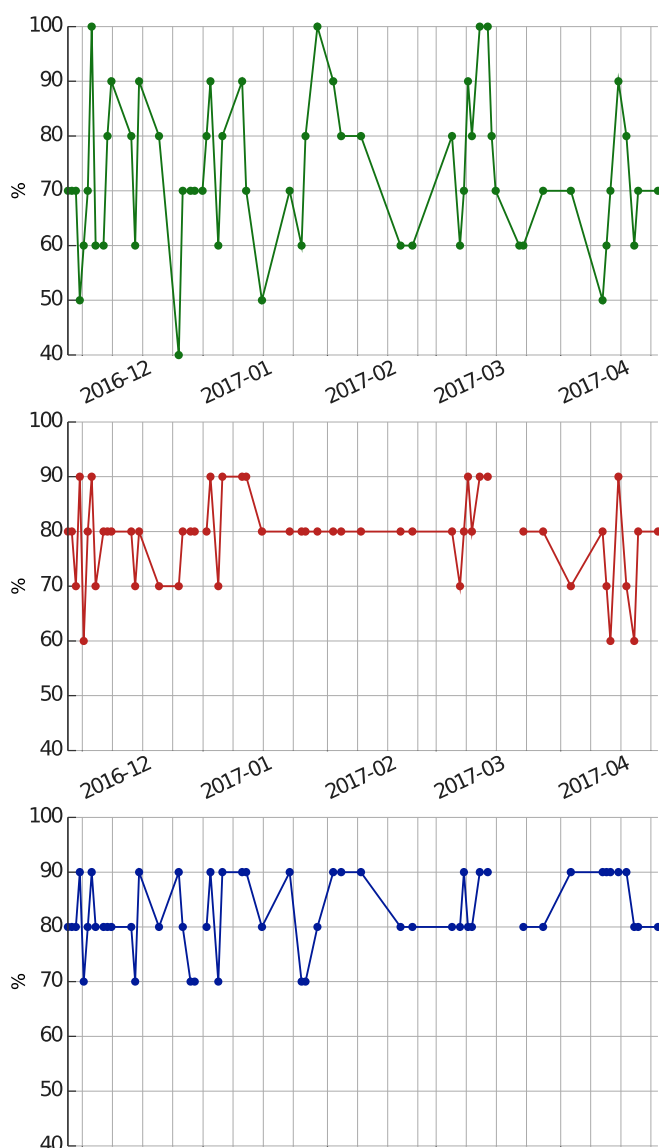
Jak wspominałem na wstępie, moje wcześniejsze rozważania dotyczące praktyki jogi

nidry nie są czysto teoretyczne, chociaż moje osobiste doświadczenie jest wciąż niewielkie. Materiałem źródłowym, na którym bazowałem, jest zapis doświadczeń z ponad 80 sesji, zarejestrowanych w okresie około siedmiu miesięcy regularnej praktyki (średnio 4 do 5 sesji tygodniowo) na przełomie 2016 i 2017 roku.

Zdecydowana większość sesji prowadzona była z wykorzystaniem odtwarzanych nagrań, załączonych do podręcznika “Joga nidra – sztuka relaksacji” Lesława Kulmatyckiego (62 sesje) [16] oraz udostępnionych przez Magdalенę Kłos nagrań narracji Swamiego Karmayogi Saraswatiego [17], prowadzonych w sposób zbliżony do protokołu Satyanandy (17 sesji). W obu wypadkach dostępne były dwie wersje nagrań, mniej i bardziej zaawansowanej praktyki. Ta pierwsza trwa około 30 minut i zawiera następujące elementy: pozycja ciała (oraz *antarmouna* w wersji Karmayogi), afirmatywne postanowienie (*sankalpa*), rotacja świadomości (*nyasa*), świadomość oddechu (*prāṇāyāma*) i świadomość wewnętrznej ciszy (*antarmouna*) lub sekwencja wyobrażeniowa “wspomnienia – przegląd wydarzeń minionego dnia” w wersji Karmayogi. Nagranie dłuższej sesji trwa w obu wypadkach około 50 minut i w wariancie Kulmatyckiego zawiera dodatkowo elementy: świadomości ciała, wewnętrznej przestrzeni świadomości (*chidākāshadhāraṇā*) oraz sekwencji wyobrażeniowej (symbole), a w wersji Karmayogi: świadomości ciała i konfliktowych odczuć oraz sekwencji wyobrażeniowej (podróże). Zgromadzone materiały dotyczą w większości sesji zaawansowanych. W przypadku dwóch zarejestrowanych sesji nie korzystałem z żadnej narracji, prowadząc ją samodzielnie według metody Kulmatyckiego.

Początkowo mój stosunek do praktyki był raczej ambiwalentny. Większą część sesji, choć bardzo relaksujących, zwyczajnie przesypiałem. Dopiero po kilkunastu sesjach udawało mi się zachować świadomość przez większą część praktyki. Niestety, nie mam żadnych notatek z tego wstępnego okresu. W momencie, w którym zdecydowałem się zapisywać wrażenia z sesji, moja praktyka wydawała się już dość ugruntowana. Na poziomie subiek-

tywnych doznań moje wrażenia i impresje, jakich doznawałem w trakcie sesji, były podobne do tych, które wymienia Kulmatycki [8]: wrażenia dylatacji (pozornych zmian tempa upływu) czasu, zmiany w postrzeganiu ciała (lepiej unerwione części ciała wydawały się groteskowo powiększone, często miałem wrażenie mrowienia w całym ciele, które określałem niekiedy jako przepływ energii, lub wyraźne odczucia fal gorąca roz-



Rysunek 1: Zapis subiektywnych doznań podczas sesji. Na osi rzędnych, poczynając od górnego panelu, wykreślono ocenę poziomu: świadomości, samopoczucia w trakcie sesji i tuż po zakończeniu sesji (w skali procentowej). Na osi odciętych zaznaczono daty sesji.

chodzących się z okolic splotu słonecznego – te ostatnie wzbudzały zwykle mój niepokój), zmienioną percepcję tożsamości (postrzeganie siebie z perspektywy zewnętrznego obserwatora) oraz omamy hipnagogiczne.

Na Rysunku 1 zestawilem subiektywny zapis trzech parametrów, rejestrowanych podczas sesji. Są to: poziom świadomości podczas sesji oraz samopoczucie w trakcie sesji i tuż po jej zakończeniu. Wykresy te mają oczywiście charakter poglądowy, niemniej jednak można na ich podstawie pokusić się o pewne obserwacje. Po pierwsze, zauważyć można zdecydowanie większy rozrzut wartości dla poziomu świadomości niż dla samopoczucia. To ostatnie w obu wypadkach oscyluje wokół 80 proc., przy czym samopoczucie po sesji było zwykle oceniane lepiej niż doznania w trakcie sesji. Interesujący jest też fakt, że nigdy nie zdecydowałem się ocenić swojego samopoczucia na 100 proc. – być może świadczy to o pewnym niedosycie i oczekiwaniach w tym względzie. Na osi odciętych przedstawiono daty kolejnych sesji. Odległości pomiędzy punktami na osi czasu są więc miarą odstępów pomiędzy kolejnymi rejestrowanymi sesjami. Wprowadzić nie zapisywałem wrażeń ze wszystkich sesji w tym okresie, jednak sądzę, że wykres dość dobrze oddaje częstotliwość sesji. Szczególnie wysoki poziom świadomości wydaje się dodatnio korelować z regularnością sesji, co nie powinno być wynikiem zaskakującym. Można też jednak zaobserwować wyraźną okresowość wartości tego parametru, gdzie po kulminacji poziomu świadomości następował zwykle wyraźny regres. Generalnie wartości poziomu świadomości skupione są wokół wartości średniej 73 proc., a poziomu samopoczucia w trakcie i tuż po sesji odpowiednio wokół 79 proc. i 83 proc. Starłem się również oceniać stopień, w jakim sesja pozwoliła mi na uzyskanie lepszego wglądu w nieznane mi wcześniej aspekty własnej osobowości, jednak z sześciostopniowej skali wybierałem zawsze tylko dwie sąsiednie wartości: nieznacznym (2) lub częściowym (3), z wyraźną przewagą tej ostatniej (wartość średnia 2,7). Nie odnotowałem więc żadnych sesji, które określiłbym jako znaczące lub wyjątkowe. To jednak może wynikać z moich naturalnych predyspozycji oraz z gruntu laickiego i racjonalnego światopoglądu.

Analiza treści wizualnych joga nidry

Początkowo praktykę jogi nidry traktowałem wyłącznie jako relaksację po porannej praktyce jogi posturalnej i pranajamy. Decyzja o rozpoczęciu zapisywania wrażeń z sesji nadała nowy, głębszy wymiar praktyce i otworzyła nowy etap, który określiłbym jako początek procesu terapeutycznego. Świadczy o tym symbolika treści wizualnych, pojawiających się podczas kilku kolejnych sesji. Były one niezwykle bogate w obrazy, których chociażby z uwagi na intensywność wrażeń, jakie na mnie wywarły nie waham się nazwać symbolicznymi. Dlatego w ich analizie zdecydowałem się odwołać do dorobku twórcy psychologii analitycznej Carla Gustava Junga. Rzecz jasna, moje pojęcie o psychoanalizie w ogólności i analizie marzeń sennych w szczególności jest bardzo ograniczone. Nie wykracza ono poza niezbyt wnikliwą lekturę kilku prac Junga [18–20]. Moja interpretacja będzie więc, jak sądzę, bardzo uproszczona. Piszac o treściach symbolicznych nie mam tu na myśli jakichś szczególnie wyjątkowych wizji, a raczej obrazy, których pojawienia się nie byłem w stanie w żaden sposób zrationalizować i które, choć jestem osobą raczej melancholijną i flegmatyczną, były zaskakujące i wprowadzały w zakłopotanie. Generalnie wszystkie obrazy jakie pojawiały się w trakcie sesji, podzieliłbym na dwie kategorie: zwyczajne (zwykle bezbarwne w odcieniach szarości, niezbyt klarowne i ulotne) i symboliczne właśnie, które wyróżniała niezwykła ostrość i bogata kolorystyka oraz to, że w moim odczuciu utrzymywały się one przez dłuższy czas. Nie lekceważąc tych pierwszych, równie ważnych w kontekście terapeutycznym, chciałbym się skoncentrować raczej na tych ostatnich, gdyż ich interpretacja wydaje się łatwiejsza.

Na wstępie tej syntetycznej analizy warto przypomnieć koncepcję archetypów Junga, do której w kontekście jogi nidry odwołuje się również Satyananda [14]. Według Junga na proces rozwoju osobowości (indywidualizacji) mają wpływ zarówno doświadczenia jednostkowe, jak i zbiorowe, wykształcone w trakcie ewolucji gatunkowej i kulturowej [21,22]. Proces ten przebiega dwuetapowo. Pierwszy etap to okres adaptacji do otoczenia

i swojej roli społecznej. Drugi zaś, rozpoczynający się zwykle około 40 roku życia (wtedy to zakończyłem ważny etap kariery naukowej i rozpocząłem praktykę jogi), cechuje zwykle większa refleksyjność oraz coraz częstsze pytania o wartości ponadczasowe. To właśnie w tej fazie życia przez kontakt z archetypami, będącymi przejawem nieświadomości zbiorowej, zaczynamy zgłębiać swoją duchową naturę.

W warstwie psychicznej archetypy ujawniają się przez postaci: *Cienia*, *Animy*, *Animusa*, *Wielkiej Matki*, *Starego Mędrca* i *Jaźni*. Archetyp Cienia wyraża zwykle skrywane urazy i kompleksy – to cień indywidualny, będący źródłem nerwic i zachowań autodestrukcyjnych. Reprezentowany może być przez postać: żebraka, bandyty, narkomana, ale również: policjanta, mnicha lub lekarza. Cień zbiorowy przejawia się natomiast w motywach: szatana, grzechu, demonów i dzikości. Archetyp Animy symbolizuje żeński pierwiastek męskiej osobowości (i vice versa), symboliczną przewodniczkę mężczyzny po treściach nieświadomych, pomagającą zapanować mu nad destrukcyjnym wpływem cienia. Przejawia się jako piękna kobieta, kochanka, partnerka, ale też uwodzicielka, kurtyzana i hetera. Te pozytywne aspekty czynią z mężczyzny partnera kobiet, zaś te negatywne sprawiają, że jest od nich zależny. Archetyp Animusa jest odpowiednikiem Animy i reprezentuje męskie aspekty nieświadomości kobiety. Występuje jako bohater, idol, kochanek lub w postaci negatywnej jako macho i tyran. Ten pozytywny czyni kobietę bardziej niezależną, a negatywny skłania do rywalizacji i dystansuje od cech opiekuńczych i macierzyństwa. Stary Mędrzec symbolizuje męski pierwiastek duchowy i mądrość. Przedstawiany zwykle jako starzec obdarzony szczególnym doświadczeniem, mocą i mądrością: prorok, mędrzec, mag, jasnowidz i przewodnik duchowy. Ma on również swoje negatywne aspekty: zgryźliwość, nietolerancja, skąpstwo i bezwzględność. Jego żeńskim odpowiednikiem jest Wielka Matka, która wyraża współczucie, mądrość, instynkt macierzyński i łagodność, ale też to co tajemne, niszczące i nieuniknione. Przedstawia ją Natura, bogini, znachorka, szamanka, ale też wiedźma i czarownica. Wreszcie archetyp Jaźni, który uosabia doskonałość i pełnię

człowieka w jego psychicznym i duchowym wymiarze, a przedstawiają go często abstrakcyjne symbole: mandali, koła, czworoboku, liczba cztery czy wyobrażenia raju [20,21]. Proces indywiduacji, który Jung rozumiał jako drogę prowadzącą od Ja do Jaźni, jest pojęciowo bardzo bliski podstawowej zasadzie *samkhyi*, właściwej praktycznie wszystkim indyjskim systemom filozoficznym, a którą Eliade określa jako „zasadę indywiduacji przez świadomość Ja” [23]. Podobnie jak w jodze klasycznej, zmiana świadomości zachodzi stopniowo. W pierwszym etapie życia poprzez integrację Cienia, następnie zróżnicowanie elementu odmiennej płci (Animy lub Animusa), w konfrontacji z obrazem duszy, wreszcie w połowie życia przez zrozumienie naszego stosunku do ducha i natury, reprezentowanych przezosobowości maniczne Starego Mędrca i Wielkiej Matki (termin wprowadzony przez Junga na określenie osobowości charyzmatycznych, termin *mana* etymologicznie zaczerpnięty z wierzeń polinezyjskich, oznacza rodzaj energii w świecie materialnym). Ostatnim etapem procesu indywiduacji są narodziny Jaźni poprzez integrację tego, co świadome i nieświadomione [20].



Rysunek 2: Frekwencja najczęściej powtarzających się symbolicznych treści wizualnych podczas sesji jogi nidry. Rozmiar słów koreluje z częstością ich występowania (w skali od 2 do 15).

Symbolika treści wizualnych

Na Rysunku 2 zestawilem schematycznie obrazy o charakterze symbolicznym, które najczęściej pojawiały się w trakcie moich sesji. Wielkość czcionki odpowiada frekwencji danego symbolu (w zakresie od 2 do 15 wystąpień). Jak widać, postać kobiety reprezentującej zwykle pozytywny aspekt archetypu Animy jest, obok Ja, najczęściej pojawiającym się obrazem. Biorąc pod uwagę mój temperament, a w szczególności skłonność do skrajnie aspołecznych postaw, nadaje ona mojej męskiej tożsamości możliwość wchodzenia w stosunki z innymi ludźmi, a może jedynie wyraża taką tęsknotę. Wskazuje na to również często pojawiający się opis obrazów nieznanymi mi postaciami podczas zwyczajnych codziennych zajęć, szczegółów których zwykle nie pamiętałem, a które określałem w swoich notatkach jako „interakcje z ludźmi”. Zwykle byłem ich obojętnym świadkiem, niekiedy brałem w nich udział, ale i w tym wypadku przyglądałem się raczej zdarzeniom z perspektywy zewnętrznego obserwatora. Zgadzałoby się to z niezwykle silnym oddziaływaniem Animy i Animusa na Ja, który był drugim najczęściej pojawiającym się typem obrazów. Z drugiej strony zastanawia mnie emocjonalna obojętność wszystkich treści wizualnych. Treści emocjonalne były jedną z kategorii, którą brałem pod uwagę przy zapisywaniu wrażeń po sesji. W zasadzie zawsze uznawałem, że nie pojawiły się żadne treści o charakterze emocjonalnym, odczuwałem jedynie spokój i harmonię. Sporadycznie pojawiają się w moich notatkach wzmianki o chwilowym poczuciu niepokoju, wywołanym zwykle jakimś nieoczekiwanym bodźcem zewnętrznym (hałasem). Biorąc pod uwagę moją dużą sentymentalność, na którą wskazują wyniki testów psychometrycznych, jakim poddałem się niedawno, zastanawia mnie następujące stwierdzenie Junga, zaczerpnięte z jego rozważań nad relacjami Anima/Animus: *“u mężczyzny emocjonalne zamroczenie przejawia się przede wszystkim w sentymentach i urazach”* [20]. Czy zatem moja obojętność jest wyrazem owego „emocjonalnego zamroczenia”?

Równie silnie obecny w moich impresjach wydaje się być archetyp Wielkiej Matki. Niekiedy reprezentuje go dosłownie postać

matki opiekującej się dziećmi lub z dzieckiem na ręku, niekiedy postać tańczącej Bogini lub starej i pomarszczonej wiedźmy. Ale często pojawiały się też inne symbole, silnie związane z tym archetypem: motyw miasta (na Rysunku 2 zaliczony dla uproszczenia do kategorii dom), które chroni swoich mieszkańców (zwykle były to dość prymitywne osady glinianych domów w górzystym i pustynnym krajobrazie, o czym dalej). Kilka razy wystąpił motyw drzewa – dziwnej karłowatej jabłoni, przypominającej raczej niewielki orzech włoski z olbrzymimi jabłkami (choć to banalne, przyznaję, że raz nawet z postacią kobiety zrywającej jabłko). To oczywista analogia do mitologicznego Rajskiego Drzewa, Jesionu Świata Yggdrasil, drzewa Mitry – drzewa życia i śmierci [24]. Często pojawiał się też motyw prac w ogrodzie lub na roli (oznaczony jako rolnictwo) i jaskini (cf. Rysunek 3, który zamieszczam z uwagi na wrażenia jakie wywołał we mnie niezwykle sugestywny film Wernera Herzoga „Jaskinia zapomnianych snów”, a którego wspomnienie często powracało po sesji).



Rysunek 3: „Wenus i Mag” z jaskini Chauvet-Pont-d’Arc w południowej Francji. Fragment najstarszych znanych malowideł naskalnych, pochodzących sprzed około 32 000 lat.

Silne oddziaływanie tego archetypu nie jest dla mnie zaskoczeniem, biorąc pod uwagę wyniki testów obrazowych Węglowskiej-Rzepy na obecność archetypów w indywidualnej i kolektywnej nieświadomości reprezentacyjnej grupy 50 osób narodowości polskiej [22]. W teście tym uczestnikowi przedstawia się 18 kolorowych zdjęć, reprezentujących sześć wymienionych wcześniej podstawowych archetypów, z których ma wybrać te, które zwróciły jego szczególną uwagę. Archetyp Wielkiej Matki okazał się szczególnie obecny w grupie osób starszych. Najczęściej wybierane były ilustracje przedstawiające krajobraz typowej polskiej wsi oraz karmiącą matkę. To dość oczywisty kod kulturowy dla Polaków, związany z naszym przywiązaniem do ziemi i kultem maryjnym. Również w moim wypadku archetyp Wielkiej Matki okazał się szczególnie silnie rezonujący, w jednoznacznie pozytywnym kontekście. W nieco mniejszym stopniu obecny był Stary Mędrzec, z równie pozytywnymi konotacjami, oraz archetyp Animy, łączący się z ambivalentnymi odczuciami. Pozostałe archetypy obecne były w mniejszym stopniu. Natomiast w ogóle nie wystąpił archetyp Cienia, co skłania do pewnych refleksji, gdyż nie odnalazłem go również w wizualnych treściach jogi nidry. Generalnie wyniki testu zdają się korelować z częstością występowania określonych symboli podczas sesji, za wyjątkiem Animy, której symbolika wydaje się być u mnie bardziej obecna w treściach wizualnych jogi nidry.

Chciałbym powrócić teraz na moment do motywu jaskini. Pojawiał się on szczególnie często tuż po rozpoczęciu monitorowania zapisów, zwykle w momencie wizualizacji wewnętrznej przestrzeni świadomości, w trakcie sesji Kulmatyckiego. Muszę przyznać, że konflikt pomiędzy narzucającym się obrazem pieczary a narracją sugerującą zaciemniony pokój był nawet powodem pewnej frustracji. Pieczara ta znajdowała się zwykle u szczytu góry, w pustynnym i skalistym krajobrazie. Motyw ten można powiązać z archetypem Wielkiej Matki, jako miejsce oznaczające płodność i życiodajność (cf. Rysunek 3) [24]. Jednak grota jest też miejscem odrodzenia, w którym zamyka się człowieka, aby mógł się odnowić, tak jak w 18. surcie Koranu, opi-

sującej misterium odrodzenia siedmiu braci, którzy, uwaga, przespalili w grocie 309 lat [20]. W mojej ocenie te właśnie obrazy mogą symbolizować początek procesu terapeutycznego.

W tym samym czasie miałem również niezwykle sugestywny sen, który wydał mi się znajomy, a w którym wędrowałem samotnie na szczyt porośniętej bukowym lasem góry. Wspinaczka może tu symbolizować próbę siły, wolę osiągnięcia wyższego stanu świadomości, zaś droga przez las zstąpienie w nieświadomość [18,25]. Podobny motyw pojawia się na wstępie „Boskiej Komedii” Dantego, kiedy dociera on do podnóża świetlanej góry [26]:

*W życia wędrowce, na połowie czasu,
Straciwszy z oczu szlak niemyślnej drogi,
W głębi ciemnego znalazłem się lasu ...
Podniósłszy głowę, widzę, a ramiona
Góry już swymi promieniami stroi
Gwiazda wodząca tuziemskie plemiona.*

Jak już wspomniałem, jaskinia zwykle znajdowała się u szczytu góry w pustynnej okolicy. Motyw pustyni pojawiał się jednak znacznie częściej. Pustynia to dziki i niedostępny obszar, odległy od siedzib ludzkich, symbolizujący duchową i moralną izolację. Obraz ten kontrastuje z omawianymi wcześniej symbolami Rajskiej Jabłoni i zielonych ogrodów, i może być alegorią kontrastu pomiędzy izolacją a indywidualnością. Z drugiej strony, pustynia to też miejsce duchowej przemiany: „Ogląda przychodzi z miasta, mądrość z pustyni” (Frank Herbert, *Dune*). Czasami jednak krajobraz pustynny ulegał zmianom i miejsce groty zastępowało miasto oraz towarzyszący mu niekiedy obraz płonącego w nocy ogniska. Surowość pustyni ulegała więc złagodzeniu, dzięki bezpieczeństwu, jakie zapewnia osada. Ogień zaś przynosił światło, które poszerza świadomość i ciepło, które przyciąga. Jak każdy symbol ma on również negatywne konotacje i choć poskromiliśmy go najprawdopodobniej na długo, zanim staliśmy się ludźmi (według szacunków nawet 600 tysięcy lat temu [27]), wciąż może on stanowić śmiertelne zagrożenie dla naszej egzystencji.

Niekiedy pojawiała się też postać starego

człowieka. Jedna z nich była szczególnie sugestywna i mocno zapadła mi w pamięć. Był to obraz twarzy starego, pomarszczonego, czarnoskórego mężczyzny o niskim czole i szerokich nozdrzach, długich zlepionych błotem i popiołem włosach i twarzą pokrytą białym błotem lub popiołem. Uśmiechał się do mnie, a ja miałem silne poczucie, że go znam. Obrazy te są, jak sądzę, przejawem obecności archetypu Starego Mędrca. Jung zwraca uwagę, że postaci takie mogą pojawiać się nie tylko w snach, ale i w medytacji, i być niezwykle plastyczne, przejmując rolę przewodnika duchowego. Starzec reprezentuje bowiem wiedzę, poznanie, spryt i intuicję, ale również życzliwość i gotowość do niesienia pomocy [20]. Biorąc pod uwagę moje nastawienie do tych obrazów, sądzę, że wyrażały zdecydowanie pozytywne aspekty tego archetypu.

Na koniec chciałbym skomentować również symbole związane z archetypem Jaźni, które z czasem zaczęły pojawiać się coraz częściej. Są to głównie przedstawienia geometryczne: kwadratu, koła z punktem w centrum, trójkąta i przezroczystego sześcianu, często utworzone z pulsujących powidoków. Zdaniem Junga [20], trójkąt i kwadrat symbolizować mogą odpowiednio zasady boskiej Trójcy i Czwórce. Trójca (*Pater, Filius i Spiritus*) odpowiada konieczności duchowego rozwoju, ale reprezentuje raczej świecki proces rozwoju świadomości, charakterystyczny dla chrześcijańskiego kręgu kulturowego. Zaś liczba trzy reprezentuje jedynie to, co pomyślane. Jednak bez czwartego elementu (*Diabolus*) nie ma znanej nam rzeczywistości, tak jak traci sens to, co pomyślane, bez odniesienia do możliwej lub aktualnej rzeczywistości. W odniesieniu do świadomości, trójca personifikuje jej trzy funkcje wyższe: racjonalność, percepcję i intuicję, jednak obraz ten jest również niepełny bez uczuć, reprezentujących funkcje niższe, korzeniami sięgające głęboko wstecz do warstwy zwierzęcych instynktów. Oczywiście ten symboliczny konflikt pomiędzy myśleniem trynitarnym i kwaternarycznym jest bardziej uniwersalny, i obecny jest chociażby w sporze pomiędzy Platonem i Pitagorasem (odpowiednio). Zdaniem Junga Trójca nie jest naturalnym schematem porządkowania.

To Czwórca jest powszechnym archetypem (cztery żywioły, cztery kasty w Indiach, cztery drogi rozwoju w buddyzmie, cztery aspekty świadomości w vedancie, czterech synów Horsa, czterech serafinów Ezechiela, etc.). Być może duża częstotliwość pojawiania się tych symboli w trakcie sesji joga nidry jest poniekąd reminiscencją tego konfliktu.

Wyobrażenia te można też powiązać z symboliką czakr. Kwadrat reprezentowałby wówczas element ziemi i witalność *mūlādhāry*, a trójkąt element ognia (mocy) *manipūry*. Wspomniany wcześniej transparentny sześcián również zaliczyłbym do tej kategorii, jako wzmocnienie symboliki Trójcy. Świadczyć może o tym również kontekst, w jakim występował. Proces wizualizacji wewnętrznej przestrzeni świadomości prowadził bowiem niekiedy do wizualizacji obrazu idealnego i przezroczystego, "kryształowego" sześcianu o jaśniejących krawędziach, niekiedy zawieszonego w nieograniczonej przestrzeni w absolutnej ciemności, a niekiedy z jaśniejącymi gwiazdami w tle. Podobnie pojawiająca się w moich wyobrażeniach symbolika koła jest nawiązaniem do archetypu Jaźni. Koło to prawdopodobnie najstarsze wyobrażenie religijne, mające doskonałą formę i będące alegorią Słońca, które zapewnia życie wszystkim istotom. Alegoryczne odwołania do rocznego cyklu słonecznego znajdujemy w większości systemów religijnych, w powracającym motywie umierających i odradzających się z dziewicy bóstw, które przed wynalezieniem kalendarza odgrywały również bardzo praktyczną rolę [28–30]. Jest to też oczywiste odniesienie do mandali, symbolizującej scalenie, szczególnie w przypadku pulsujących okręgów z ciemnym punktem w centrum. Rzecz jasna, powyższe rozważania są w najwyższym stopniu spekulatywne. Carl Jung przywiązywał dużą rolę do symboliki marzeń sennych, jednak ich interpretacja zawsze wynikała z kontekstu, w jakiej ta symbolika występowała w relacji do doświadczeń i sytuacji życiowej konkretnej osoby. Te wątki, które uznałem za zbyt osobiste, starałem się przemilczeć, koncentrując się na bardziej uniwersalnych treściach.

Jung wierzył, że występowanie podobnych mitów w odległych w czasie i przestrzeni

kulturach jest dowodem na istnienie kolektywnej nieświadomości. Nie wiem, czy tak jest w istocie. Intrygujących i polemicznych argumentów dostarczają ostatnie prace Juliend'Huya [31–34], który wykorzystując analizę filogenetyczną, wykorzystywaną przez biologów do śledzenia zmian ewolucyjnych na poziomie genotypu, dokonał dekonstrukcji wielu mitów pojawiających się w różnych kulturach. Jego rezultaty zdają się przeczyć tezom Junga, jakoby uniwersalność symboliki mitologicznej wynikała z natury ludzkiej duszy. Przykładowo, jednym z mitów analizowanych przez d'Huya był motyw “kosmicznego polowania” [31], w mitologii greckiej obecny jako opowieść o Kalisto, nimfie należącej do orszaku Artemidy, która uwiedzona przez Zeusa, zamieniona została przez zazdrosną Herę w niedźwiedzia, a po latach ugodzona w trakcie polowania strzałą z łuku przez swojego syna Arkasa, zmieniona została ostatecznie przez Zeusa w gwiazdozbiór Wielkiej Niedźwiedzicy. Choć zwierzę i konstelacje mogą ulec zmianie, motyw ten występuje w opowieściach ludów zamieszkujących Afrykę, Europę, Azję i obie Ameryki, przynajmniej od 15 000 lat. Jednak jeśli wiązać to z uniwersalnością naszej kolektywnej świadomości, to jak wytłumaczyć fakt, że motyw ten nie występuje w Indonezji oraz na nowej Gwinei i jest niezwykle rzadki w Australii? Analiza ewolucji tego i wielu innych mitów zaproponowana przez d'Huya sugeruje, że podążały one raczej szlakiem głównych fal migracji w paleolicie [35], a zatem przekazywane były kulturowo.

Bez względu jednak na to, jakie są tego przyczyny, uniwersalność pewnych archetypów wydaje się być dość dobrze udokumentowana [22]. Swami Satyananda Saraswati wiązał pojęcie archetypów z doktryną karmy i *sanskarami*, sumą naszych codziennych doświadczeń i impresji, które trwale odciskają się w głębokich warstwach podświadomości i nieświadomości [14]. Jego zdaniem praktyka jogi nidry eliminuje złoże karmiczne i oczyszcza głębokie pokłady naszej świadomości. W moim subiektywnym odczuciu symbolika treści wizualnych, które pojawiały się w trakcie moich sesji jogi nidry, dość dobrze oddaje pewne obiektywne procesy i zmiany zachodzące w mojej osobowości.

Podsumowanie i wnioski

W swojej pracy starałem się przedstawić praktykę jogi nidry i jej możliwych efektów w możliwie najszerszym kontekście. Poczynając od opisu jogi nidry jako stanu w literaturze wedyjskiej i brahmanicznej oraz w klasycznych traktatach samkhji i jogi, poprzez opis możliwych efektów neurofizjologicznych i psychosomatycznych praktyki i jej potencjalnych zastosowań terapeutycznych, aż po konfrontację tej wiedzy z własnym doświadczeniem. Moje osobiste doświadczenie praktyki jogi nidry jest wciąż raczej powierzchowne. Biorąc pod uwagę bogate treści wizualne, eksploruję zapewne pierwsze dwa poziomy praktyki, zdefiniowane przez Swamiego Vedę Bharatiego. Choć sporadycznie pojawiają się sesje charakteryzujące się dużym stopniem świadomości i niewielką ilością treści wizualnych. Jednak patrząc z perspektywy czasu, ten półroczny okres, podczas którego rejestrowałem wrażenia i treści pojawiające się w trakcie praktyki, miał dla mnie ważny wymiar autoterapeutyczny.

Jak wspomniałem na wstępie, praca ta miała na celu przedstawienie tych wątków i zagadnień, które aktualnie wydają mi się interesujące, biorąc pod uwagę moją osobowość, światopogląd oraz całokształt doświadczenia. Poniekąd starałem się zracjonalizować swoją fascynację praktyką jogi nidry. Ale być może to co mnie w niej pociąga, to właśnie te jej aspekty, i te odczucia, które trudno zwerbalizować. To, co wymyka się intelektualnej percepcji i analizie, i to czym nie mogłem podzielić się w tej pracy.

Bibliografia

- (1) Kumar, K. Origin and Application of Yoga Nidra; National Symposium on Healthy Yoga Lifestyle, Arogyadham, MGIMS, Sevagram, 2015.
- (2) Amin, H.; Sharma, R. Philosophical and Practical Aspect of Nidra (Sleep). *World J. Pharmacol. Res. Technol.* 2016, 4 (3), 163–174.
- (3) Cyboran, L. *Jogasutry Przypisywane Patańdzalemu i Jogabhaszja Czyli Komentarz Do Jogasutr Przypisywany Wjasie. Klasyczna Joga Indyjska*, 2nd ed.; PWN SA, 2014.

- (4) Kudelska, M. *Upaniszady*; Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego: Kraków, 2004.
- (5) Parker, S.; Bharati, S. V.; Fernandez, M. Defining Yoga-Nidra: Traditional Accounts, Physiological Research, and Future Directions. *Int. J. Yoga Ther.* 2013, 23 (1), 11–16.
- (6) Swatmarama, S. *Hatha Yoga Pradipika: Sanskrit and English*; Sinh, P., Translator; Forgotten Books: Lexington, Ky., 2008.
- (7) Feuerstein, G. *Encyclopedic Dictionary of Yoga*; Paragon House, 1989.
- (8) Kulmatycki, L. Relaxation Techniques and States – Applications to Physical Therapy. In *Physical Therapy Perspectives in the 21st Century - Challenges and Possibilities*; Bettany-Saltikov, J., Ed.; InTech, 2012.
- (9) Cahn, B. R.; Polich, J. Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies. *Psychol. Bull.* 2006, 132 (2), 180–211 DOI: 10.1037/0033-2909.132.2.180.
- (10) Lomas, T.; Ivrtan, I.; Fu, C. H. Y. A Systematic Review of the Neurophysiology of Mindfulness on EEG Oscillations. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 2015, 57, 401–410 DOI: 10.1016/j.neubiorev.2015.09.018.
- (11) Holroyd, J. The Science of Meditation and the State of Hypnosis. *Am. J. Clin. Hypn.* 2003, 46 (2), 109–128 DOI: 10.1080/00029157.2003.10403582.
- (12) Wallace, R. K.; Benson, H. The Physiology of Meditation. *Sci. Am.* 1972, 226 (2), 84–90 DOI: 10.1038/scientificamerican0272-84.
- (13) Jevning, R.; Wallace, R. K.; Beidebach, M. The Physiology of Meditation: A Review. A Wakeful Hypometabolic Integrated Response. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 1992, 16 (3), 415–424 DOI: 10.1016/S0149-7634(05)80210-6.
- (14) Saraswati, S. S. *Yoga Nidra*; Yoga Publications Trust, 1993.
- (15) Green, E.; Green, A. Self-Regulation: East and West. In *Beyond Biofeedback*; Knoll Publishing Co., 1977; pp 197–218.
- (16) Kulmatycki, L. *Joga Nidra Sztuka Relaksacji*, 3rd ed.; Przestrzeń: Wrocław, 2016.
- (17) KarmayogiSaraswati, S. Nada Yoga <http://www.nada-yoga.com/> (accessed Feb 25, 2018).
- (18) Jung, C. G. *Analiza marzeń sennych: wydług notatek z seminariów 1928-1930*; Wydawnictwo KR, 2002.
- (19) Jung, C. G. *Mandala: symbolika człowieka doskonałego*; Brama, 1993.
- (20) Jung, C. G. *Archetypy i symbole: pisma wybrane*; Czytelnik, 1981.
- (21) Węglowska-Rzepa, K. Archetypy w życiu człowieka. *Psychologia* 2003, 11, 79–95.
- (22) Węglowska-Rzepa, K.; Kowal, J.; Park, H. L.; Lee, K. H. The Presence of Spiritual Archetypes Among Representatives of Eastern and Western Cultures. *Jung J.* 2008, 2 (3), 58–72 DOI: 10.1525/jung.2008.2.3.58.
- (23) Eliade, M. *Historia Wierzeń i Idei Religijnych: Od Guatamy Buddy Do Początków Chrześcijaństwa*; Instytut Wydawniczy Pax: Warszawa, 1994; Vol. II.
- (24) Pajor, K. *Psychologia Archetypów Junga*; Eneteia: Warszawa, 2004.
- (25) Jung, C. G. *Archetypes and the Collective Unconscious*; Collected Works of C.G. Jung; Princeton University Press, 1977; Vol. 9(1).
- (26) Alighieri, D. *Boska komedia*; GREG, 2009.
- (27) James, S. R.; Dennell, R. W.; Gilbert, A. S.; Lewis, H. T.; Gowlett, J. a. J.; Lynch, T. F.; McGrew, W. C.; Peters, C. R.; Pope, G. G.; Stahl, A. B.; James, S. R. Hominid Use of Fire in the Lower and Middle Pleistocene: A Review of the Evidence [and Comments and Replies]. *Curr. Anthropol.* 1989, 30 (1), 1–26 DOI: 10.1086/203705.
- (28) Wells, G. A. Stages of New Testament Criticism. *J. Hist. Ideas* 1969, 30 (2), 147 DOI: 10.2307/2708429.
- (29) Wells, G. A. Friedrich Solmsen on Christian Origins. *J. Hist. Ideas* 1973, 34 (1), 143 DOI: 10.2307/2708950.
- (30) Sez nec, J. *The Survival of the Pagan Gods: The Mythological Tradition and Its Place in Renaissance Humanism and Art*; Princeton University Press, 1981.
- (31) d'Huy, J. A Cosmic Hunt in the Berber Sky: A Phylogenetic Reconstruction of Palaeolithic Mythology. *Cah. AARS* 2013, No. 15, 93–106.
- (32) D'Huy, J. Polyphemus: A Palaeolithic Tale? *Retrospect. Methods Netw. Newsl.* 2015, No. 9, 43–64.
- (33) d'Huy, J. Polyphemus: A Phylogenetic Reconstruction of a Prehistoric Tale. *New Comp. Myth.* 2013, 1 (1), 1–21.
- (34) d'Huy, J. A Phylogenetic Approach of Mythology and Its Archaeological Consequences. *Rock Art Res.* 2013, 30 (1), 115–118.
- (35) d'Huy, J. The Evolution of Myths. *Sci. Am.* 2016, 315 (6), 62–69.



Magiczne okolice Supraśla (fot. Ewelina Lewkowicz-Żmojda)



Uczestnicy seminarium „Jung i joga”, Pustelnik, 2015 r.



Uczestnicy seminarium „Jung i joga”, Pustelnik, 2015 r.



Seminarium „Dźwięk i obraz”, Pustelnik, 2015 r.



Uczestnicy seminarium „Dźwięk i obraz”, Pustelnik, 2015 r.

Żony, boginie, kusicielki

wizerunki kobiet w dawnej literaturze indyjskiej

Bohaterki staroindyjskich opowieści często pojawiają się w zadziwiających konfiguracjach. Wiele z nich jest ponadczasowymi symbolami odwiecznych tęsknot i pragnień kobiecych: miłości, macierzyństwa czy wreszcie decydowania o swoim losie.

„Baśnie, mity i legendy dają nam zdolność rozumienia, która tak wyostreza wzrok, że dostrzegamy ścieżkę przetartą przez pierwotną naturę i podążamy nią. Wskazówki zawarte w takich opowieściach i legendach dodają pewności, że ścieżka się nie urwie, nie zaniknie, ale będzie prowadzić coraz dalej i dalej, do głębokiej mądrości. Szlak, którym wszystkie podążamy, to szlak dzikie, przyrodzonej nam instynktownej Jaźni” - słowa ze wstępu do znakomitej książki Clarissy Pinkoli Estess „Tańcząca z wilkami” można traktować jako rozwinięcie znanej tezy Ericha Fromma wyłożonej w pracy „Zapomniany język”.

Ten wybitny uczony i twórca psychoanalizy humanistycznej zdefiniował bowiem mit jako historię dziejącą się w czasie i przestrzeni, tworzoną przy pomocy języka symbolicznego i wyrażającą religijne i filozoficzne idee oraz przeżycia duszy. Podkreślał również, iż jawne treści mitów są nie tylko wytworem fantastycznej wyobraźni ludów pierwotnych,

lecz również zawierają pielęgnowane wspomnienia z przeszłości.

W mitach dzieją się wydarzenia niemożliwe w świecie rządzone przez prawa czasu i przestrzeni: bohater opuszcza swój dom i kraj, aby ocalić świat, bądź ucieka przed posłannictwem, umiera, potem wraca do żywych, rzuca się w płomień, ale nie spala, zostaje wyrzucony w przestworza, ale powraca. Różne ludy stworzyły różne mity, ale łączy je fakt, iż napisane są językiem symbolicznym. To trudny język, a jego odczytanie wymaga pewnego fundamentu wiedzy kulturowej, historycznej, ale też psychologicznej. To język, w którym wewnętrzne doświadczenia, uczucia, myśli są wyrażane tak, jakby były doświadczeniami zmysłowymi, wydarzeniami ze świata zewnętrznego. Jest to język, którego logika różni się od tej konwencjonalnej, logika, w której nie czas i przestrzeń są kategoriami rządzącymi, lecz intensywność i kojarzenie.

Jest to jedyny uniwersalny język, jaki kiedykolwiek stworzyła ludzkość, wspólny dla wszystkich kultur i epok. Przez wiele stuleci język ten był niedoceniany, mity, baśnie w najlepszym razie uznawano za naiwne produkty przednaukowych umysłów, stworzone na długo przedtem, zanim człowiek dokonał swoich wielkich odkryć dotyczących natury i poznał sekrety panowania nad nią. Prawdziwa rehabilitacja tych starodawnych opowieści nastąpiła dopiero w ostatnich dziesięcioleciach, m.in. za sprawą badań Freuda. Parafrazując talmudyczną frazę można powiedzieć, że „mity, których nie zrozumieliśmy są jak listy, których nie otworzyliśmy”. Niniejsza praca jest próbą pokazania bogactwa i różnorodności kobiecych sylwetek w dawnej literaturze indyjskiej i przy całej ich odmienności wskazanie na istniejące archetypiczne postawy pozwalające na budowanie pewnych uniwersalnych wzorców.

Dawna literatura indyjska

Pierwszym zabytkiem literackim i jednocześnie pierwszym świadectwem literackim języków praindoeuropejskich są *Wedy*. Uważano je za objawione, święte oraz tak cenne, że nikt niepowołany i niewtajemniczony nie mógł mieć do nich dostępu. Utrzymywano też, iż posiadają boską moc i w związku z tym

trzeba specjalnej inicjacji, by móc je choć w części zrozumieć. *Upanisady* zaś, mające formę traktatów filozoficznych, są uznawane za teksty objaśniające tajemną wiedzę, która jest skryta głęboko w *Wedach*. W okresie klasycznym rozwijała się obok literatury religijnej także literatura świecka. Najważniejszymi utworami literackimi tego okresu są eposy *Mahabharata* i *Ramajana* oraz purany zawierające mity kosmogoniczne, genealogie rodów królewskich, pouczenia o charakterze porządkowo – prawnym i etycznym związane z klasą społeczną i stadium życia, legendy i opisy świętych miejsc.

Mahabharata przedstawia historię wojny między Pandawami a Kaurawami i jednocześnie obszernie przedstawia obyczajowość swoich czasów. *Ramajana* natomiast, czyli „wędrownka Ramy”, pokazuje zdarzenia wcześniejsze, a główną jej treścią miłość i rozstanie Ramiy Sity. Główne postacie Ramajany stały się wzorcami kulturowymi o ponadczasowej sile oddziaływania. Wśród mieszkańców Indii żywa jest wizja idealnego państwa – „Ram radźja” rządzonego przez idealnego władcę Ramę, u którego boku stoi Sita, cnotliwa żona i mądra władczyni.

W tych tekstach znaleźć można setkibohaterów kobiecych bardzo zróżnicowanych charakterologicznie, ale też pod względem proveniencji. Podział ten jest oczywiście bardzo umowny i dokonany w myśl kryterium, które stanowiła jedna, dominująca cecha bohaterki, decydująca o jej przynależności do właściwej kategorii. Jednak złożoność postaci powoduje naturalne kłopoty z ich jednoznaczną klasyfikacją.

Wielkie Boginie – archetyp śakti

Saranju, córka boga Twasztri, poślubiona słońcu Wiwaswatowi, opisana w „Markandejapuranie” nie powieli zachowań charakterystycznych dla żony i matki, burząc tradycyjny wizerunek prawej kobiety. Nie chciała tego małżeństwa, ale musiała się podporządkować woli ojca. Urodziła bliźnięta, którym nadano imiona Jama i Jami. Po tym wydarzeniu jednak dumna Saranju nie potrafiła znieść życia w domu męża, który nie był jej równy. Stworzyła kobietę dokładnie podobną do siebie i pozostawiła ją w domu Wiwaswata, a sama ukryła się, przemieniw-

szy się w klacz. Początkowo Wiwaswat nie zauważył zmiany. Rzekoma Saranju urodziła mu syna, nazwanego Manu, od którego pochodzą ludzie, obecnie zamieszkujący Ziemię. Kiedy jednak Wiwaswat zorientował się, że jego poprzednia żona, przyjąwszy postać klaczy, uciekła, zmienił się w konia i ruszył w pogoń. Udało mu się dogonić małżonkę i doprowadzić do pojednania. Pod postacią koni znowu stali się małżonkami i urodziło im się jeszcze dwoje dzieci. Saranju, prawowita matka ludzkości, wskutek swego zachowania niegodnego matki i żony, została zignorowana jako bogini.

Markandejapurana głosi natomiast chwałę Wielkiej Bogini – kosmicznej iluzji, która od tej pory zaczęła urastać do rangi matki wszechświata. W puranach wykracza ona poza rolę żony czy matki i często funkcjonuje autonomicznie. Jednak idea boskiej matki, która jest źródłem stworzenia, pochodzi z zamierzchłych czasów, a zapiski na jej temat znajdujemy już w *Wedach*.

Gdzie więc są źródła tego mitu i w jaki sposób bogini ta znalazła swoje ucieleśnienie? Trzeba wrócić do samego aktu kreacji, bowiem, aby połączyć Boga ze stworzeniem potrzebna jest śakti, żeńska energia. Jest boską świadomością i mądrością, włada poprzez niezliczoną ilość pomniejszych mocy lub bogiń. Odnosząc się do bardziej konkretnego poziomu mitu jest po prostu żoną Boga. Trzeba jednak pamiętać, że występuje w wielu wcieleniach, nie zawsze uosabiając boską dobroć. Ta wielka bogini czczona była pod tysiącem różnych imion i w tysiącach form. Jako siła niszczycielska czczona jest w osobie bogini Kali, siły rozrodcze ucieleśniły się w niej jako bogini Joni; jako Uma jest boginią płodności, a jako matka wszechświata występuje pod nazwą Dżagan-matri. Pod nazwą Durga jest boginią żądną krwi licznych ofiar. Istnieje jednak wyraźny podział na zasadnicze dwie odmiany: „białą”, eksponującą łagodniejsze cechy jej natury oraz „czarną”, będącą ucieleśnieniem okrucieństwa i krwiożerczości.

Uma, śakti Siwy, była córką Dakszy, syna Brahmy. Wprawdzie Daksza nie chciał oddać swej córki za żonę Siwie, występującemu wówczas w postaci wędrownego żebraka, ale uległ w końcu namowom swego ojca. Siwa jednak nie zaprosił Dakszy na

wielką uroczystość składania ofiar bogom. Wzburzona takim postępowaniem swego męża, Uma dobrowolnie wkroczyła na stos i spłonęła jako *sati*, czyli „cnotliwa i wierna małżonka”, dając w ten sposób początek okrutnemu zwyczajowi palenia wdów na stosie. W wierzeniach jest mediatorką w wielu niebiańskich konfliktach, a swoich wyznawców uczy, jak zachować równowagę pomiędzy pozornymi sprzecznościami ludzkiej natury. Przedstawiana jest zwykle jako dystygnowana postać, siedząca u boku Siwy.

Do białej kategorii śakti Siwy zaliczana jest również Parwati, towarzysząca swojemu boskiemu mężowi w jego himalajskim raju, Kailasa. Przypisywano jej niewiele nadzwyczajnych czynów, ale zawsze miała łagodzący wpływ na swojego niepokohamowanego w okrucieństwie małżonka. Z biegiem czasu stała się personifikacją kobiecości, zwłaszcza w jej matczynym aspekcie jako matadźi (bogini matka).

Spośród „czarnych” uosobień małżonki Siwy największym kultem otaczane są Durga i Kali. Pierwsza z nich zachowała niewiele ze swych żeńskich cech i występuje w roli walecznego wojownika, który pokonał straszliwego olbrzyma Durgę. Pokonawszy go w zacieklej walce, przyjęła jego imię. Moc Durgi nie pochodzi ze związku z bogiem-małżonkiem, lecz z własnej, samodzielnej, całkowicie ukształtowanej tożsamości. Nazywana „Niedostępna” jest dziewczicą, co oznacza, że jest sama dla siebie, że nie należy do żadnego mężczyzny. W przełożeniu na dzisiejszy język psychologii, obraz Durgi pozwala zachować kobiecie własne wyobrażenie o sobie samej, poza rolę jaką przydzieliło jej społeczeństwo patriarchalne. Durga to aspekt Boskiej Matki, ale pod postacią żeńskiej siły stwórczej.

Najwyższym „czarnym” uosobieniem małżonki Siwy była ciągle żadna krwi, straszliwa bogini Kali. Uosabia cykliczność stworzenia, otwarcia i zamknięcia, życia i śmierci.

Podczas gdy tradycja chrześcijańska, żydowska czy islamska zdecydowanie odrzuca archetyp niezależnej żeńskiej boskiej zasady jako element pogański, tradycja indyjska przychylnie odnosi się do archetypowego pojęcia kreatywnej kobiecości jako duchowego symbolu życia i śmierci, a zarazem odrodzenia. Jednakże między hinduskimi boginiami – matkami a ich ziemskimi córkami istnieje

ogromna różnica. Boginie są podmiotami siły, zaś ich ziemskie odpowiedniczki jedynie jej przedmiotami.

Przódka – archetyp dobrej żony *Sawitri*

Historia zaczyna się od króla Aśwapati, ukochanego przez swój lud władcę, który zawsze dotrzymywał danego słowa i składał bogom ofiary. Niestety, władca nie miał potomstwa pomimo wielu prób ubłagania bogini Sawitri. Wreszcie z ofiarnego ognia wyłoniła się bogini ognia i choć Aśwapati prosił o synów, obiecała mu tylko córkę. Dziewczynce dano imię Sawitri. Była niezwyklej urody i wszyscy porównywali ją do posągu ze szczerzego złota. Uroda księżniczki była jednak tak oszałamiająca, że nikt nie ośmielił się prosić o jej rękę. Miała sama poszukać sobie męża, żeby uwolnić ojca od grożącego mu potępienia. Udała się do lasu, do świętych miejsc, aby wśród królów, którzy wybrali ascezę znaleźć męża. Po powrocie do domu oświadczyła, iż jej wybrankiem jest Satjawat obdarzony wszelkimi przymiotami. Na dworze ojca przebywał akurat prorok Narada, który ze smutkiem wyznał, że to nieszczęśliwy wybór, gdyż Satjawatowi pozostał tylko rok życia. Sawitri nie chciała jednak zmienić swej decyzji, więc Aśwapati musiał udać się do lasu prosić rodziców młodego księcia o męża dla swojej córki.

Po ślubie młodzi zamieszkali wraz nimi w leśnej chacie. Na cztery dni przed wskazanym przez Naradę dniem śmierci Satjawata, Sawitri złożyła śluby, iż przez trzy dni będzie stała nieruchomo. Ostatniego dnia postanowiła też towarzyszyć swojemu mężowi w drodze do lasu po drewno potrzebne do podtrzymania ofiarnego ognia. Nie wyobrażała sobie, iż może choć na moment pozostawić ukochanego, cały czas mając nadzieję, że zdarzy się cud i przepowiednia się nie spełni. Wkrótce przybył Jama, bóg śmierci, zabrał duszę Satjawanta, a wierna żona pospieszyła za nim. Jama usiłował nakłonić ją do powrotu do domu, ale młoda kobieta, wygłaszając wzniosłe prawdy moralne, uparcie mu towarzyszyła. Bóg, zadowolony z jej godnej pochwały postawy i pięknych wypowiedzi, obiecał spełnić każdą prośbę prócz przywrócenia życia mężowi. Sawitri poprosiła

o wzrok dla ślepego świekra, a potem korzystając dalej z łaskowości boga, odzyskała dla niego królestwo i uzyskała dar w postaci stu synów dla ojca, który nie miał męskiego potomka. Wreszcie poprosiła o stu synów z nasienia Satjawanta. Ponieważ była wyjątkowo cnotliwą kobietą, Jama musiał przywrócić do życia jej męża, obiecując, że będą żyć razem przez czterysta lat.

Sita

Zdobyć ją mógł tylko mężczyzna o wyjątkowej mocy, któremu uda się napiąć ogromny i ciężki łuk. Uważano, iż żaden z ludzi nie jest w stanie tego dokonać. Rama poradził sobie z tym zadaniem bez problemu i pojął za żonę ukochaną. Kilka lat później, żyjąc szczęśliwie na dworze ojca Ramy- Daśarathy, zostali jednak wystawieni na próbę. Rama miał przywdziać pustelniczy strój, porzucić rodowe insygnia i spędzić w puszczy 14 lat. Podobnie jak Sawitri, niestraszne jej było życie w lesie, niewygody, brud, cierpienia, rzeczą nadrzędną była bliskość męża. Miłość i oddanie nie pozostawiły miejsca na żadną inną decyzję. W obu tych mitach postawy żon determinowane są ogromną miłością. Heroiczne wybory bohaterek staną się wzorem dla hinduskich kobiet i wzmocnią wartość kobiety jako małżonki. Niestety, budowanie wartości kobiety głównie na statusie żony, sprawi, iż utrata męża skaże ją na niegodny do pozazdroszczenia byt. Wdowa jest bowiem w Indiach, jak pisze S.G. Gupta „najbardziej niepomysłną istotą ludzką, ma potencję, ale nie posiada żadnych możliwości na jej zrealizowanie, nie ma swojego suwerena”.

Draupadi

Bohaterka Mahabharaty słynęła z urody. Ojciec Draupadi dał jej przywilej wyboru męża. Turniej rycerski, którego najważniejszym punktem było napięcie ogromnego łuku i trafienie ruchomego celu, miał wyłonić męża królowny. Gdy bracia Pandawowie ujrzeni Draupadi, zakochali się w niej. Najsilniejszy Ardżuna wygrał najistotniejszy konkurs i mógł poślubić księżniczkę. Synowie wraz z Draupadi podążyli do Kunti, by poinformować ją o zwycięstwie. Gdy królowa usłyszała głos Ardżuny, poleciła, aby podzielić się wszystkim, co zdobyli. Ujrawszy Draupadi zdała sobie sprawę, jak niefortun-

ne to słowa, ponieważ jednak nie można już było ich cofnąć, Draupadi została poślubiona przez pięciu mężczyzn. Zaskakująca jest moc matczynych słów, stają się one rozkazem i jednocześnie ostateczną wyrocznią. Nie można ich odwołać nawet, gdy wynikają ze zwykłego nieporozumienia. Stają się siłą sprawczą o boskiej potędze. Nawet sama matka nie może ich już cofnąć. Święte słowo matki wyjaśnia dziwne małżeństwo Draupadi. W *Mahabharacie* matka ma bardzo duży autorytet, synowie szanują ją i są jej posłuszni. Świadczy to o silnym wpływie kultury, w której pozycja matki była wysoka. Wszyscy byli zszokowani decyzją, by Draupadi poślubiła pięciu braci. Poligamia była dopuszczalna, lecz poliandrię uważano za grzech. Dopuszczano ją, ponieważ służyła prokreacji, nie znajdowano w niej zaś sensu. Starożytne Indie były patrylinearne i koniecznym było, by wiedzieć, kim jest ojciec dziecka. Taka informacja pozwalała na kontynuację rodu. Kunti była więc przerażona tym, co powiedziała.

Ostateczność raz wypowiedzianych słów jest cechą charakterystyczną nie tylko mitologii, ale też wszelkich baśni, podań o ludowej proweniencji.

Draupadi musiała rozdzielić swe seksualne powinności, ponieważ porządnej kobiecie nie godziło się sypiać z kilkoma mężczyznami w tym samym czasie. Postanowiła więc, że każdemu mężowi poświęci rok rozkoszy cielesnej i tylko z nim będzie w tym czasie dzielić łóżko.

W wyniku tragicznej w skutkach gry w karty dochodzi do zhańbienia Draupadi. Epizod zdejmowania szat z Draupadi przez braci Kaurawów, określany jest mianem *ćirhan*. W najbardziej dramatycznej chwili z pomocą przychodzi jej sam bóg Kriszna, który sprawia, że sukno sari, jakim owinięta jest kobiet, nigdy się nie kończy. W ten właśnie „cudowny” sposób zostaje jej oszczędzone największe dla kobiety upokorzenie. Zarówno Sita i Draupadi są księżniczkami, które łączy nadprzyrodzone urodzenie, lecz Sita rodzi się z ziemi, a Draupadi z ognia. Ojciec Sity znajduje ją przypadkowo, ale dziewczyna rośnie otoczona miłością, podczas gdy Draupadi zostaje stworzona wyłącznie w celach destrukcyjnych. Matki nie odgrywają w ich wychowaniu żadnej roli. Zarówno Sita jak i

Drapaudi to trofea w zawodach łuczniczych, jednak w efekcie tego Sita znajduje wielką miłość, a Draupadi doświadcza poligamii i poliandrii. Sita słono płaci za działania mężem i szwagra, Draupadi za swoją postawę, gdyż obraża kuzyna jej mężów i staje się stawką w grze.

Sitą nie rządzi zemsta, ale cicha stoicka pewność, że mąż ją uratuje. Draupadi pragnie zemsty, ale ma uzasadnione wątpliwości, czy któryś z pięciu mężów pomści jej zniewagę. Kiedy w końcu Rama ratuje Sitę jest bardziej zaniepokojony ochroną jego rodzinnego honoru, a nie jej osobą, w efekcie czego Sita, by udowodnić swą czystość, musi przejść próbę ognia. Nie ma mowy o czystości Draupadi, jako że ma pięciu mężów często dochodzi do oskarżeń, że jest kobietą publiczną, a nie królową. Sita, po porzuceniu w lesie, cierpi w milczeniu, Draupadi napawa się zemstą, myjąc włosy we krwi zabitych ciemnizycieli. Kiedy Sita wreszcie znika pod ziemią, nie chcąc wrócić do męża na tronie, Rama podejmuje decyzję, iż nie może żyć bez niej i wchodzi do rzeki Sarayu. Draupadi, natomiast umiera samotną śmiercią, żaden z jej mężów nie przychodzi na ratunek.

Patiwrata, żona oddana mężowi, uległa i poddana jego zwierzchnictwu, spełniająca wszystkie narzucone jej przez tradycję obowiązki, to symbol patriarchalnego społeczeństwa. Idea ta służy propagowaniu patriarchalnych wartości i ma uczyć kobiety znoszenia wszelkich niesprawiedliwości w milczeniu. Dharma kobiet zawiera się w roli oddanej żony, poświęcenia życia i czynów mężowi, jej wszystkie działania są nakierowane jedynie na dobro męża. Ideał patiwraty to kwintesencja podległości, bezwolności i posłuszeństwa. Kobieta całkowicie rezygnuje z autonomii, władzy i niezależności, pozbawiona woli i inwencji, bez reszty poddaje się opiece męża. Jej cnotą jest życie pod jego opieką. Nie ma tu miejsca na jakąkolwiek własną aktywność czy samorealizację. Koncepcja patiwraty neguje indywidualność kobiet, pozbawia je własnych radości i zainteresowań. Żona je i pije tylko to, co lubi jej mąż, nosi takie stroje, które się podobają jej mężowi. Jest wesoła wtedy, kiedy on się cieszy i płacze, gdy on jest przygnębiony. Osiąga miejsce w niebie za to, że była do-

brą żoną. Prawodawcy zachęcają kobiety do odprawiania wrata – obrzędów wotywnych, mających na celu przede wszystkim dobro i długie życie męża i członków rodziny. Jeśli kobieta tego nie czyni, to uważa się, że lekceważy męża. Gdy więc on żyje i rodzina cieszy się dobrobytem, zawdzięcza to cnocie żony; gdy rodzinie źle się wiedzie, ona jest za to odpowiedzialna. Wrata stają się w ten sposób obowiązkiem kobiety. Dzięki podejmowaniu ślubów, służeniu i oddaniu mężowi ona osiąga nagrodę na tym i na tamtym świecie.

Indyjska kultura była zdominowana przez struktury patriarchalne, obyczaje i prawa stworzyli mężczyźni, którzy zadbali o swą wyższą pozycję i ideał kobiety wykreowali z męskiego punktu widzenia. Określała ją umiejętność podobania się i służenia mężowi. Kobiety brały udział w procesie właściwego wychowania następnych pokoleń potulnych żon. Jako podstawowe, powtarzane często zalecenie, należy przyjąć stwierdzenie, że mąż jest dla żony bogiem, dawcą szczęścia i jedyłą ostoją. To stawia od razu żonę w pozycji wiernej służebnicy, której wyłącznym celem życia staje się czczenie męża. Dezyderaty dotyczące idealnej małżonki koncentrowały się na jej posłuszeństwie i uległości. Jej aktywność ogranicza się do funkcji służebnych. Posłuszna żona służy pokornie, rodzi synów, troszczy się o świekrów, dba o dom i gospodarkę.

Archetyp erotycznej kusicielki

Oktavio Paz, pisarz noblista, stwierdza w swej książce „Podpatrywanie Indii”: „Duszę indyjską wciąż rozdierają pary sprzeczności: zmysłowość i asceza, żądza dóbr materialnych i kult ubóstwa i bezinteresowności”. Słowa te zwracające uwagę na dychotomię świata indyjskiego można interpretować jako refleksję dotyczącą zaskakujących sprzeczności tkwiących w kulturze indyjskiej. Pozorne to jednak kontrasty, gdyż erotyczny urok był konieczny do realizacji ideału godnego i mądrego życia będącego połączeniem trzech głównych celów: dharmy, arthy i kamy. Nie znaczy to oczywiście, iż miłość fizyczna była dla Hindusów jedynie narzędziem do zdobycia tego celu. Wręcz przeciwnie, o czym przekonuje nas najlepiej, znany na całym świecie indyjski tekst i jednocześnie najłyn-

niejszy traktat o miłości – *Kamasutra*. Miłość erotyczna zajmowała ważne miejsce w życiu codziennym mieszkańców Indii. Brak negatywnych odniesień, napiętnowania jej, obarczania grzechem, doprowadziły do znacznego wysublimowania tej sfery życia.

Kusicielka staje się mistrzynią i nauczycielką, a pozorna opowieść o uwodzeniu jest wykładnią wiedzy na temat funkcjonowania świata, w którym równowagę mogą zapewnić tylko dwie przeciwne, ale i uzupełniające się nawzajem siły. Kobieta, która wydaje się początkowo tylko pokusą ascety, odciągającą go od celu głównego, jakim jest poddawanie się srogim umartwieniom, realizowanego przede wszystkim przez wyrzeczenie się świata doczesnych dóbr materialnych oraz miłości, tylko pozornie sprowadza ascetę na złą drogę. Motywem jej działań jest bowiem, jak pokazują przykłady literackie, cel nadrzędny, którym jest realizacja jednego z podstawowych nakazów dharmy – nakazu posiadania potomka. Potomek zapewni „dobrą dharma” nie tylko konkretnej osoby, ale również jej przodkom. Potomek może też się okazać niezbędny do zwalczania wszechobecnych sił zła. Kobieta pełniąc rolę kusicielki w rzeczywistości wybawia ascetę od grzechu zaniechania wypełnienia jednego z podstawowych obowiązków. Okazuje się zatem raczej wybawicielką niż kusicielką. Do realizacji swego celu używa zwykle całego arsenału środków działających na zmysły. Poprzez świat rzeczy materialnych (*arthe*), rozmaite zmysłowe sztuczki wzbudza miłość (*kame*) doprowadzając do realizacji dharmy i jednocześnie przybliżając mężczyznę do celu ostatecznego (*Moksy*)

Byłoby jednak dużym i nieuprawnionym skrótem pokazanie kuszącej kobiety tylko jako uczciwej wybawicielki, a mężczyznę jako godnego jej starań. Mentalność ówczesnego społeczeństwa, znajdująca swoje odzwierciedlenie w literaturze, niechętnie jednak widziała kobiety, które nachalnie narzucają się mężczyźnie, wprost proponując miłość fizyczną.

Warto przypomnieć genezę rakszasów, będących głównymi antagonistami Ramy, bohaterów *Ramajany*. Do pustelni mędrca Wiśrawasy w momencie, gdy ten spełniał obrzęd składania ofiary ogniewi, przybyła piękna kobieta, *Kajkasi*. Pokłoniła się ascecie i oznajmiła,

iż ma tylko jedno życzenie. Okazało się, iż pragnie mieć z nim dzieci, gdyż na pewno byłyby mądre i mogłaby się nimi szczyścić. Mędrzec zgodził się spełnić jej życzenie, ale, niezadowolony (kobieta narzuciła mu się, decydując niejako za niego) ostrzegł, iż urodzi dzieci, które będą wyjątkowo brzydkie, na dodatek wszystkie o równie paskudnych charakterach. W ten sposób narodziło się plemię rakszasów – potwornych demonów na czele z *Rawaną*. W ten sposób kobieta, pewna siebie i wiedząca, czego pragnie, została okrutnie ukarana.

Czas na nowe odczytanie

W literaturze staroindyjskiej, podobnie zresztą jak w literaturach innych kręgów kulturowych, odbija się cały system przekonań, wierzeń, wyobrażeń i wartości starożytnych Indusów. Opowieści zachwycają fantazją i wyobraźnią ich twórców, którzy sylwetki kobiet umieszczali często w zadziwiających konfiguracjach. Dostrzegali w nich także bogactwo przeżyć, emocji, wielki hart ducha, odporność na straszliwe nierzadko przeciwności losu. Kobiety gotowe były zawsze wypełnić posłuszenie swoją rolę córki, matki, żony, udowodniać wielokrotnie swoją uczciwość i wierność. To wspaniałe cechy charakteru. Tym bardziej, iż w tych samych opowieściach mężczyźni często wykazują się cechami wprost przeciwnymi. W sytuacjach ekstremalnych często nie potrafią bronić swych ukochanych, poddając się presji rodziny czy otoczenia, czego świetnym przykładem jest historia *Sity* czy *Drapaudi*. Obydwie zostają upokorzone przez swych mężów, którzy w momencie próby nie okazali się ich godni. Zadziwiające jednak, że te zachowania Ramy czy braci *Pandawów*, choć warte potępienia, zostały wymazane ze zbiorowej pamięci mitologicznej, bo to świat urządzony i zarządzany przez mężczyzn. Dla kobiet nie ma najczęściej dobrego zakończenia. Jednocześnie wiele z nich jest ponadczasowymi symbolami odwiecznych tęsknot i pragnień kobiecych: miłości, macierzyństwa czy wreszcie decydowania o swoim losie. Konfrontując siłę i wolę walki o swoje szczęście bohaterek tych dawnych opowieści z sytuacją i statusem dzisiejszych mieszkanki Indii trudno oprzeć się wrażeniu, że teks-

ty te czekają jeszcze na swoje nowe odczytanie, być może w kontekście feministycznym. Indyjskie boginie przecież nie tylko mają udział w kosmicznych dramatach, lecz samodzielnie kształtują losy świata, zwyciężając siły zła wtedy, gdy bogowie są słabi lub nie znajdują pomysłu na rozwiązanie konfliktu.

Bibliografia

K. Armstrong , *Krótką historią mitu*, Kraków , Znak, 2005
 S. de Beauvoir, *Druga płeć*, tłum. G. Mycielska, M. Leśniewska, Warszawa, Czarna Owca, 2009
 J. Campbell, *Potęga mitu*, Kraków, Znak, 2013
 M. Eliade, *Religia Indoeuropejczyków. Bogowie wedyjscy* [w:] Tenże, *Historia wierzeń i idei religijnych*, Warszawa, Instytut Wydawniczy Pax, 1988
 M. Eliade, *Indie przed Gautama Buddą* [w:] Tenże, *Historia wierzeń i idei religijnych*, Warszawa, Instytut Wydawniczy Pax, 1988

C. P. Estes, *Biegnąca z wilkami*, tłum. A. Cioch, Poznań, Zys i S -ka, 2015
 E. Fromm, *Zapomniany język*, tłum. K. Płaza, Kraków, Vis-a-vis, 2011
Mahabharata. oprac. B. Mikołajewska, [online], protokół dostępu: 2017
 Sita versus Draupadi, [online], protokół dostępu: 2017
Ramajana, tłum. J. Krzyżanowski, Warszawa, Indo-Polish Cultural Committee, 2012
 E. Słuszkiewicz , *Kultura dawnych Indii a religia*, [w:] *Kultura a religia*, red. Bogdan Kupis, Warszawa, Iskry, 1977
 P. Wilk, *Lalki w ogniu*, Warszawa, Carta Blanca, 2012
Wizerunki kobiet w kulturze Indii. Red. M. Jakubczak, Kraków, Universitas, 2005
 T. Żbikowski , *Zwyczaj, Obrzędy i symbole religijne starożytnych Indii i Chin* [w:] *Zwyczaj, obrzędy i symbole religijne*, pr. zbior., Warszawa, Iskry, 1978



Praktyki asan w czasie studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi

Michał Frąckowiak

Joga w trzech postaciach

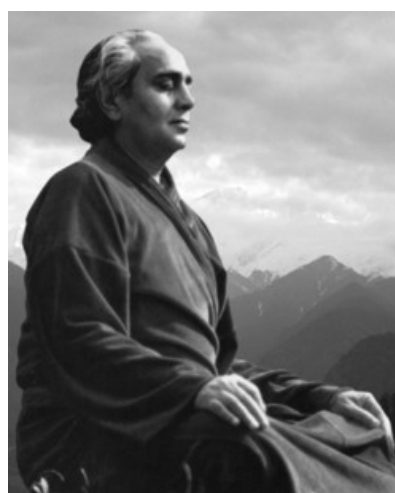
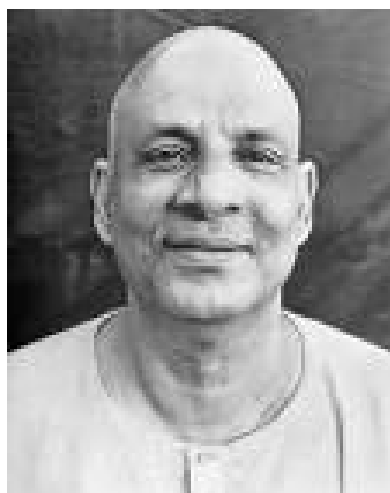
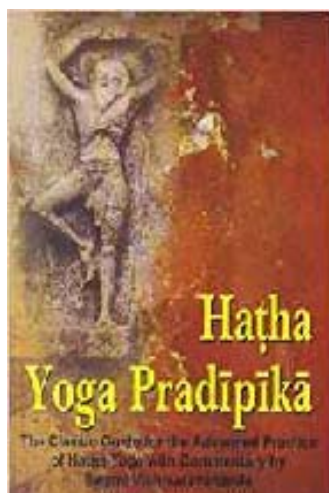
Swami Swatmarama,
Swami Sivananda Saraswati,
Swami Rama
– życiorysy oraz sekwencje
asan, podobieństwa
i różnice

Joga z sanskrytu *yuj* (judż) znaczy kontrolę, nakładanie jarzma, kierowanie, jak również jednoczenie, scalanie, łączenie. Za ostateczny etap rozwoju jogi uważa się jogę klasyczną jako ścieżkę uporządkowaną przez Patańdzaliego około II wieku p.n.e. Dzięki temu usystematyzowaniu łatwiej nam zrozumieć proces i zauważyć kierunek, w którym zmierza jednostka. Szczeble jogi, po których wspina się aspirant to kolejno: jamy, nijamy, asany, pranajama, pratyahara, dharana, dhjana i samadhi. Uczeń powinien zacząć od szczebla najniższego i powoli wspinać się na wyższy w określonej kolejności. Joga nadaje kierunek, dzięki nałożeniu na owego jarzma czło-

wiek odpowiednio wzrasta; mamy do czynienia ze scaleniem i zjednoczeniem jednostki zarówno na poziomie wewnętrznym, jak i zewnętrznym. Aby jednak doszło do owego trwałego scalenia (samadhi), należy kroczyć wciąż i wciąż do przodu.

W XXI wieku w dużym stopniu nastąpiło zatrzymanie człowieka na poziomie asany z pominięciem nawet dwóch wcześniejszych szczebli drabiny jogi. Prawdopodobnie wiąże się to z kultem fizyczności, komercjalizacją, dużą różnorodnością pozycji oraz z indywidualną decyzją lub niewiedzą jednostki traktującej jogę fitnessowo, a nie jako alternatywę dla rozwoju duchowego. Opanowanie wszystkich pozycji dla człowieka jest bardzo trudne i czasochłonne. W książce B.K.S. Iyengara „Światło jogi” opisanych jest 200 pozycji; w wielu szkołach jogi praktykuje się za każdym razem inne pozycje, by urozmaicić zajęcia. Wszystko to tłumaczy obecną sytuację i pewną nierównowagę czasową poświęcaną tylko jednemu z ośmiu szczebli drabiny jogi. Tak jak Patandżali usystematyzował jogę w sutrach, tak w dzisiejszych czasach powinno usystematyzować się asany.

Uporządkowanie asan pojawia się już w drugim najważniejszym tekście jogi napisanym przez **Swamiego Swatmaramę** w XIV w n.e. „Hatha joga pradipika”. Opisuje ona piętnaście podstawowych asan, których wykonywanie ma zapewnić adeptowi stabilną postawę, zdrowie i lekkość ciała. Opisywane przez mnie osobowości, które propagowały jednolitość asan to Swami Sivananda i Swami Rama.



Okladka „Hatha joga pradipika” Swamiego Swatmaramy, Swami Sivananda Saraswati i Swami Rama

B.K.S. Iyengar stanowi tło porównawcze, które pozwoli nam lepiej zrozumieć obecną sytuację górowania asan względem innych narzędzi, którymi dysponuje joga.

Asana (postawa) jest trzecim szczeblem jogi. Z „Jogasutr” Patandżaliego wnioskować można, że jest to postawa medytacyjna, o czym świadczą następujące jej cechy: „asana powinna być nieruchoma i wygodna, powinno towarzyszyć jej rozluźnienie napięcia lub połączenie z anandą (wewnętrzny spokój i szczęście), gdy asana zostanie opanowana, wtedy stosuje się przerywanie wdechu i wydechu, czyli powściąganie prany” (kolejny, czwarty stopień jogi). Pozycja taka kładzie nacisk na trzymanie głowy, szyi i tułowia w pozycji wyprostowanej, daje stabilną i wygodną pozycję przy minimalnym zatrzymaniu dwutlenku węgla, spowalnia akcję serca i płuc, co w rezultacie powoduje uspokojenie umysłu, wspomaga koncentrację. Zatem przyjmując pierwotną koncepcję asany jako pozycji medytacyjnej, zauważyć można o ile mniej czasu i wysiłku kosztuje nas jej opanowanie w stosunku do obecnie rozpowszechnionej koncepcji doskonalenia asan, często rozumianych jako postawa gimnastyczna o ładnym wyglądzie, np. stanie na rękach czy przedramionach. Zdecydowanie takie założenie skraca czas adepta jogi poświęcony asanie, który bardziej może zaangażować się w dalszy proces samorozwoju poprzez pracę z energią (prana - oddech) i umysłem.

Dopiero w późniejszym tekście z XIV w „Hatha joga pradipika” asana rozumiana jest już szerzej, nie tylko jako pozycja medytacyjna, lecz również jako asana dla potrzymania fizycznego zdrowia: „Asany czynią silnym, wolnym od chorób i lekkim”. W tekście tym znajdujemy również: „asany powinny być praktykowane do uzyskania stabilnej postawy, zdrowia i lekkości ciała, jogin, który udoskonalił się w asanach, powinien praktykować pranajamę według wskazań Guru, powściągać zmysły i przestrzegać pożywnej i umiarkowanej diety”.

Forma tego podziału przetrwała do dnia obecnego dzieląc asany na pozycję do medytacji, podczas których wykonywania kładzie się nacisk na trzymanie głowy, szyi i tułowia w pozycji wyprostowanej oraz pozycję dla dobrostanu fizycznego, wspierające zdrowie, kontrolujące konkretne mięśnie, nerwy i gru-

zoły wspierając tym samym efekt terapeutyczny.

Swami Swatmarama znany jako autor tekstu „Hatha joga pradipika”, żył w XIV wieku i należał do tradycji hatha jogi założonej przez Matsyendrę. Swatmarama to imię duchowe przyjmowane w Indiach. Jest to ten, kto czerpie radość z własnej jaźni i jest prawdziwie wolny od przywiązań materialnych tego świata. Odkrył anandę, czyli radość w sobie. „Hatha joga pradipika” stanowi zapis reguł i instrukcji praktyki przekazywanych dotąd ustnie jako tak zwana Wielka Joga Pana Śiwy. Tradycja Maha Jogi jest pełną jogą nauczaną od wielu tysiącleci w obszarze wpływu indoeuropejskiej kultury duchowej Wschodu. Zawiera ona 390 sentencji i podzielona jest na cztery części. Swatmaram w swym tekście ujął piętnaście asan, których nazewnictwo, jak i wygląd zasadniczo różni się od tych które znamy. Asany te ujednolicono do obecnie przyjętego nazewnictwa, a tam gdzie nie udało się znaleźć odpowiednika, podaje się opis, który uzmysłowi założenie pozycji. Asany opisane to: pozycja pomyślna nazywana również pozycją zamkniętych kostek (swastikasana), pozycja krowiego pyska - tylko stopy, bez ułożenia dłoni (gomukkhasana), pozycja półłotosu (ardha padmasana), siad na skrzyżowanych stopach - opisana następująco : „ kładąc prawą kostkę na lewej stronie odbytu i lewą kostkę na prawej stronie odbytu, tworzysz to co jogini nazywają tą asaną” (vadžrasana z skrzyżowanymi stopami), pozycja koguta (kukkutasana), pozycja intensywnego żółwia - opisana następująco: „, przyjąwszy postawę kukkutasany splącz ręce na szyi i pozostań wzniesiony jak żółw” (uttanakurmasana), pozycja łucznika (akarna dhanurasana), pół skręt Matsjendry (ardha Matsjendrasana), skłon w siadzie płaskim (paścimottanasana), pozycja pawia (majurasana), pozycja trupa (siavasana).

Swatmarama zaznacza jednak, że najważniejsze są kolejne cztery postawy jogi. Pozycja mistrza (siddhasana): „silnie uciskaj krocze piętą i ulóż drugą na organie płciowym. Napieraj podbródkiem na pierś. Skieruj wzrok pomiędzy brwi. Jest ona najważniejszą asaną, która oczyszcza 72 000 nadi.

Pozycja lotosu (padmasana), opisywane są jej trzy możliwości wykonania. Poniżej opisano jedną z nich: „umieść prawą piętę na na-

sadzie lewego uda, a lewą piętę na nasadzie prawego. Skrzyżuj ręce za plecami i chwyć nimi za duże palce nóg - prawy palec prawą ręką, a lewy palec lewą ręką. Oprzyj silnie podbródek na piersi i patrz nieruchomo na czubek nosa. Nazywa się to padmasana i niszczy wszystkie choroby”.

Dwie ostatnie pozycje to pozycja lwa (sinhasana) opisywana w sposób następujący: „umieść stopy tak, żeby kostki spoczywały w miejscu między odbytnicą a moszną, prawa kostka po lewej stronie, a lewa kostka po prawej stronie. Połóż dłonie na kolanach, rozszczepiając palce, i skieruj oczy na czubek nosa, mając przy tym otwarte usta i skupiony umysł” oraz pozycja spętanego kąta z kostkami między kroczeniem (bhadrasana): „umieść kostki nóg na bokach w miejsca pomiędzy odbytnicą a moszną, prawą po prawej stronie, a lewą po lewej. Następnie obejmij uda rękami splecionymi wokół nich”. Analizując powyższe asany zauważyć można, że w znacznej mierze pozycje te odpowiadają za rozciąganie mięśni nóg i tak naprawdę przygotowują adepta jogi do prawidłowej pozycji siedzącej - medytacyjnej. Takie założenie asan nie jest dalekie od pierwotnej interpretacji asany jako pozycji medytacyjnej.

Swami Sivananda Saraswati (1887-1963) urodził się jako trzecie dziecko w rodzinie bramińskiej. Ukończył szkołę medyczną w Tanjore i pracował jako lekarz w Singapurze w Malezji. Duchowość roznieciła w nim książka Swamiego Satchidanandy „Jiva Brahma Aikyama”. W roku 1923 powrócił do Indii, by rozpocząć swoją podróż duchową. 8 maja 1924 roku dociera do Rishikesh, gdzie oddaje się praktyce medytacji. Po miesiącu tę miejscowość odwiedza Swami Visvananda Saraswati, z rąk którego doktor Kupposwamy zostaje inicjowany na sanjasina (osoba, która odznacza się determinacją w dążeniu do wyzwolenia się od iluzji materialistycznego życia) i otrzymuje imię duchowe Swami Sivananda Saraswati. Po latach intensywnej i nieprzerwanej sadhany uzyskuje on stopień nirwikalpa samadhi i kończy tym samym duchowe poszukiwania. Następnie podróżuje po całych Indiach. W roku 1936 po pielgrzymce wraca do Rishikesh i otwiera Towarzystwo Boskiego Życia nad brzegiem Gangesu. Asany przedstawione przez Swamieg Siva-

nandę mają już nazewnictwo podobne do obecnych pozycji. Do asan zalicza on również bandhy i krije, które w części analitycznej pracy zostały rozdzielone. Wśród asan wymienionych przez Swamiego Sivanandę jest pozycja lotosu (padmasana) opisana następująco: „rozprostuj nogi i umieść prawą stopę na lewym stawie biodrowym, a lewa noga w podobny sposób na prawym stawie biodrowym. Utrzymuj wyprostowany kręgosłup. Połóż prawą dłoń na prawym kolanie a lewą rękę na lewym kolanie. Można też spleść ręce i położyć je na lewej pięcie. Jest to komfortowe dla niektórych osób. Możesz również położyć prawą dłoń na prawym kolanie odwróconą do sufitu z połączonym palcem wskazującym i kciukiem (džnana mudra) to samo wykonaj na drugą stronę. Wpatruj się delikatnie w czubek nosa. Jest to Padmasana”

Inne wymienione pozycje: pozycja mistrza (siddhasana) - opisana tak jak w przypadku Swamiego Swatmaramy, pozycja stania na głowie (sirshasana), pozycja świecy (sargasana), pozycja ryby (matsjasana), pozycja kobry (bhujangasana), pozycja świerszcza (shalabhasana), pozycja łuku (dhanurasana), skłon w siadzie płaskim (paschimottanasana), pozycja pawia (majurasana), zamknięcie trzech bram (bandha traya), manipulacja mięśniami brzucha (nauli).

Swami Rama (1925-1996) urodzony w rodzinie bramińskiej od wczesnego dzieciństwa był wychowywany przez Bengali Babę. Kształcił się w różnych dziedzinach jogi, nauki i filozofii w tradycyjnych klasztorach himalajskich. Studiował również z wieloma adeptami, takimi jak Mahatma Gandhi, Sri Aurobindo. Wykształcenie wyższe uzyskał w Bangalore, Prayaga, Varanasi i na uniwersytecie w Oksfordzie. Mając 24 lata został Shankaracharją (powszechnie używany tytuł głowy klasztoru w tradycji Avaita Vedanta w Karvirpitham w północnych Indiach). Zrzekł się wysokiego tytułu w roku 1952, by móc wrócić w Himalaje i poświęcić się praktyce medytacji. Po intensywnej sadhanie, która miała miejsce już od wczesnego dzieciństwa Swami Rama uzyskał stan samadhi w wieku 26 lat (wiek przybliżony, gdyż wiadomo jedynie że jego sadhana trwała siedemnaście lat). Swami Rama zaczął studiować zachod-

nią filozofię i psychologię, oraz nauczać filozofii Wschodu na zachodnich uniwersytetach. Pracował jako konsultant medyczny w Londynie i asystent w badaniach parapsychologicznych w Moskwie. Potem wrócił do Indii, gdzie założył aszram w miejscowości Rishikesh. W roku 1960 uzyskał tytuł naukowy z homeopatii na college'u w Darbhanga. Swami Rama był jednym z pierwszych joginów, który poddał się badaniom zachodnich naukowców. W 1960 roku został zbadany przez naukowców z kliniki Menninger w Stanach Zjednoczonych, którzy zmierzili jego umiejętności kontroli autonomicznego układu nerwowego. Wprowadził w podziw naukowców, którym zademonstrował dobrowolne zatrzymanie akcji serca. Swami Rama założył Międzynarodowy Himalajski Instytut Jogi i Filozofii w Indiach oraz wiele ośrodków na całym świecie.

Swami Rama zgodnie z koncepcją podziału asan wymienia pozycje medytacyjne: pozycja lotosu (padmasana), pozycja mistrza (siddhasana), pozycja zamkniętych kostek (swastikasana), siad skrzyżny (sukhasana). Opis pozycji medytacyjnych przez Swamiego Ramę jest prosty i odnosi się do poprawnego ułożenia nóg i tułowia bez dodatkowego zastosowania zamknięć (bandha) i punktów skupienia wzroku (drishti) tak jak ma to miejsce u Swamiego Swatamaramy i Sivanandy. Asany praktykowane dla zdrowia fizycznego wg Swamiego Ramy: pozycja stania na głowie (shirshasana), pozycja świecy (sarvangasana), pozycja ryby (matsyasana), pozycja pługu (halasana), pozycja kobry (bhujangasana), pozycja świerszcza (shalabhasana), pozycja łuku (dhanurasana), półskręt Matsjendry (ardha Matsjendrasana), pozycja pawia (majurasana), skłon w siadzie płaskim (paschimottanasana), pozycja mostka (czakrasana), pozycja wielbłąda (ustrasana), pozycja mostu (setu bandhasana), pozycja trupa (siavasana).

Bellur Krishnamachar Sundararaja (**B.K.S Iyengar**, 1918-2014) urodził się w rodzinie bramińskiej jako jedenaste, chorowite dziecko, któremu lekarze nie dawali dużych szans dożycia dwudziestego roku życia. W wieku lat szesnastu otrzymał od swojego szwagra (Tirumalaj Krishnamacharja - wtedy już znany i ceniony znawca jogi) asany, które miały

mu pomóc odzyskać zdrowie. Wtedy nazywa on pierwszy raz Krishnamacharję swoim guru. Uczy się następnie w jego szkole jogi w Mysore i po mniej niż dwóch latach praktyki zostaje nauczycielem jogi dla kobiet. W 1937 roku zostaje wysłany na półroczny kontrakt nauczycielski do Puny. Po intensywniej pracy nad sobą i ułożeniu koncepcji wejścia w asany jego kontrakt zostaje wydłużony do trzech lat. W roku 1943 Sundararaja żeni się z Ramamani, z którą ma pięć córek i syna. W 1946 r. Sundararaja przyśnił się sen, w którym Pan Venkateshwara pobłogosławił go jedną ręką, a drugą dał mu kilka ziaren ryżu, wspominając, że bycie nauczycielem jogi jest jego przeznaczeniem i już wkrótce nie będzie musiał martwić się o pieniądze. Od dwudziestego ósmego roku życia joga przestaje być dla Sundararajy formą tylko zarobkową, lecz stała się również drogą poszukiwania wewnętrznego. Jego nauczanie nabrało tempa i rozgłosu. Demonstrował m.in. przed Rajendra Prasada, pierwszym prezydentem Indii, przed prezydentem Indonezji Mohmad Hattą. Nauczał jogi wielkiego filozofa i mędrca Jiddu Krishnamurtiego. W 1954 r. w wieku 36 lat wyjechał do Europy na życzenie swojego ucznia Yehudi Menuhina. W czasie tej podróży zwiedził z nim Anglię, Francję i Szwajcarię robiąc w każdym z tych miejsc pokaz jogi. W 1965 roku została zaakceptowana i wydana jego książka pt. „Światło Jogi”. W 1970 r. ruszył pierwszy oficjalny trening nauczycielski jogi Iyengara, który poprowadził oddany uczeń Silva Mehta pod zwierzchnictwem Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego w Anglii. W styczniu 1975 r. powstała szkoła Ramamani Iyengara Memorial Yoga Institute. W 2004 r. magazyn „Time” wymienił Sunararaję jako jedną ze stu najbardziej wpływowych osób na świecie.

W swej publikacji „Światło Jogi” nie podaje jednolitej praktyki asan, lecz przedstawia kurs praktyczny dzieląc go na poziom dla początkujących, średniozaawansowanych i zaawansowanych. Przerobienie całego kursu wg książki zaczynając od poziomu podstawowego do zaawansowanego w praktyce asan trwa około sześć lat. Przedstawia również asany w aspekcie leczenia różnych chorób. Dokonuje pewnej formy podziału, który bardziej zrozumiały jest dla człowieka Zachodu (separacja, podział na części) niż dla czło-

wieka Wschodu (łączyć, scalać, jednoczyć), traktując ciało holistycznie.

W kursie dla początkujących ilość asan uzależniona jest od tygodnia wykonywania praktyki. Im bardziej uczeń jest zaawansowany, tym powinien poświęcić więcej czasu na praktykę asan. Ilość wykonywanych pozycji na początku wynosi 10, a na samym końcu kursu 49. Jeżeli uśrednimy czas wykonania jednej asany do dwóch minut, to czas poświęcony na praktykę na początku wyniesie 20 min., a na końcu godzinę i 38 min. kursu podstawowego. W kursie dla średniozaawansowanych podobnie jak w przypadku kursu dla początkujących istnieje tendencja wzrostowa uzależniona od tygodnia praktyki. Ilość wykonywanych pozycji na początku kursu wynosi 51, a na końcu 82. Czas poświęcony na praktykę odpowiednio wyniesie na początku 1 godzinę i 42 min., a na końcu kursu 2 godzinę i 44 min. W przypadku kursu dla zaawansowanych ilość wykonywanych pozycji podczas jednej sesji ma tendencję bardziej nieregularną - brak stałego wzrostu. Minimalna ilość asan wykonywanych w tym kursie wynosi 38 pozycji natomiast maksymalna 95 pozycji. Czas poświęcony na praktykę wyniesie odpowiednio dla minimum 1h i 16 min, a przy maksimum 3 godziny i 10 minut.

Analiza sekwencji przedstawionych wyżej mistrzów jogi jest rozpatrywana wg różnych kryteriów. Jako pierwsze przyjmuje się **aspekt ilościowy**. W celu umożliwienia przeanalizowania ilości asan zastosowano podział wg następującego klucza: asana, siatkrija (ćwiczenie oczyszczające), asana medytacyjna (pozycja stosowana do medytacji wykonana bez mudr i drishti), bandha (zamknięcie). Swami Swatmarama wymienia 15 asan podczas jednorazowej praktyki, Swami Sivananda 10 pozycji asan, 1 siatkriję i 1 bandhę, Swami Rama wymienia 15 asan oraz 4 pozycje medytacyjne (zaleca wyćwiczenie tylko jednej postawy medytacyjnej do praktyki medytacji). Liczba asan wybranych przez Swamich jest zbliżona i nie przekracza 15 pozycji na jednorazową praktykę. Liczba ta natomiast dość sporo odbiega w przypadku B.K.S. Iyengara, którego ilość asan na jednorazową praktykę w kursie waha się od 10 asan dla osób początkujących, aż do 95 asan

dla osób zaawansowanych. Średnia ilość asan podczas jednej praktyki w całym kursie B.K.S. Iyengara wynosi 60 pozycji.

Analiza pod względem podobieństwa asan tyczy się Swamiego Swatmaramy, Swamiego Sivanandy oraz Swamiego Ramy z pominięciem Iyengara, gdyż ten nie naucza jednorodnej i stałej sekwencji asan. Najwięcej cech wspólnych asan mieli mistrzowie, którzy żyli na przełomie XIX i XX wieku. Swami Sivananda miał już 38 lat i dopiero rozpoczynał swoją sadhanę, gdy na świat przyszedł Swami Rama, stąd linia przekazu i oddziaływanie Swamiego Sivanandy mogły mieć bezpośredni wpływ na Swamiego Ramę. Ilość asan wspólnych w ich przypadku jest najwyższa i wynosi 8 pozycji. Swami Swatmarama i Swami Rama mają 4 wspólne pozycje i podobną ilość zalecanych asan w wysokości 15 pozycji. Swami Swatmarama i Sivananda mają 3 podobne pozycje, ale na uwagę zasługuje fakt, że Swami Sivananda zaleca tylko 10 pozycji. Dwa asany ich łączą: majurasana (pozycja pawia) i paścimottanasana (pozycja zachodu – skłon w siadzie płaskim).

Analizując asany pod względem rodzaju mam na myśli podział ich na następujące kategorie: pozycje stojące, pozycje klęczące, pozycje siedzące, pozycje leżące, pozycje odwrócone i pozycje równoważne. Z przeprowadzonej analizy wynika, że Swami Swatmarama wśród wybranych asan najczęściej posiada pozycje siedzących - 12, natomiast Swami Sivananda jak i Swami Rama najczęściej pozycje leżących, 4 i 8 pozycji. Na uwagę zasługuje fakt, że żaden z powyższych mistrzów nie preferuje pozycji stojących. Ta postawa różni ich od założeń B.K.S. Iyengara, którego maksymalna ilość pozycji stojących w całym prezentowanym przez siebie kursie wykonywanych podczas jednej praktyki wynosi 17. Wg kursu Iyengara student na samym początku swej praktyki powinien poświęcać czas tylko na pozycje stojące, a wraz z doświadczeniem i gibkością powoli je wycofywać. Średnia ilość pozycji stojących dla B.K.S. Iyengara w całym 300-tygodniowym kursie wynosi 2 pozycje na jednorazową praktykę asan.

Analiza oddziaływania asan na zdrowie człowieka opisana przez mistrzów - wybrano asany których właściwości opisują w swych dziełach co najmniej dwaj mistrzowie. Wg

wykonanej analizie wynika, że opisy oddziaływania zdrowotnego asan zaprezentowane przez Swamiego Swatmaramę są lapidarne i brak w nich precyzji. Ten fakt jednak nie powinien dziwić ze względu na XV wiek, w którym wiele chorób nie było rozpoznanych i nazywanych, jak również dużo mniejsza była świadomość medyczna. Najbardziej dokładne opisy pod względem medycznym i ilościowym danej asany w porównaniu do prezentowanych mistrzów podaje Swami Sivananda. Jest to podyktowane zapewne jego wykształceniem medycznym, gdyż przed ślubami zakonnymi był on lekarzem. Zauważamy, że biegle porusza się on w terminach medycznych i podaje precyzyjne zastosowania asan. Należy postawić wykrzyknik w takich asanach jak: bhujangasana (pozycja kobry), shalabhasana (pozycja świerszcza), dhanurasana (pozycja łuku), matsjasana (pozycja ryby) i shirshasana (pozycja stania na głowie), których zastosowanie medyczne zostało słabo opisane przez pozostałych mistrzów. Najmniejszą liczbę oddziaływań zdrowotnych asan na ciało człowieka podał Iyengar.

Analiza pod względem czasu wykonywania praktyki - przyjęto uśredniony czas wykonania jednej asany jako dwie minuty. Uproszczenie to zostało wykonane w celu uchwycenia ramy czasowej prezentowanych mistrzów. Wyniki: Swami Swatmarama, Swami Sivananda i Swami Rama wprowadzają jednorodną i stałą praktykę asan, której czas wykonania to maksymalnie 30 min. Wyraźnie inną postawę przedstawił Iyengar, który wprowadza praktykę asan różnorodną i pod względem czasowym i pod względem jakościowym. Minimalny czas praktyki tyczy się kursu dla początkujących i wynosi 20 minut, natomiast maksymalny czas to 3 godziny i 10 minut dla zaawansowanych.

Analiza pod względem różnic w wykonaniu tych samych asan - wybrano pozycje, które są opisane co najmniej przez dwóch prezentowanych w pracy mistrzów, a ich sposób wykonania zdecydowanie różni się od siebie. Bhujangasana wg Swamiego Sivanandy i Swamiego Rami jest bardzo podobna, w obu przypadkach pracują maksymalnie mięśnie dolnej części odcinka krzyżowego, które unoszą tors i głowę bez wykorzystania mięśni rąk z rozluźnionymi mięśniami nóg i pośladków. Różnica polega na tym, że wg

Swamiego Sivanandy należy wykonywać tą pozycję jako vinjasę, czyli połączenie ruchu z oddechem, z czterema cyklami: wdechem, zatrzymaniem oddechu po wdechu i podniesieniem torsu i głowy, wydechem, zatrzymaniem oddechu po wydechu z jednoczesnym opuszczeniem klatki piersiowej i głowy. Natomiast Swami Rama poleca zabranie wdechu z wejściem w pozycję dalej oddychając równomierne, a następnie wyjść z wydechem. Metodyka ta zasadniczo różni się u Iyengara, gdyż on w bhujangasanie wykorzystuje mięśnie rąk do podniesienia głowy i torsu sprawiając, że pozycja działa już tylko jako pozycja wygięcia do tyłu. Ma to bardzo ważne konsekwencje zdrowotne gdyż wg Swamiego Sivanandy asana ta jest bardzo ważna dla kobiet, a wykonując ją w taki sposób, jak ukazał to Iyengar większość właściwości prozdrowotnych tracimy. Kolejną bardzo ważną asaną jest shalabhasana. Swami Sivananda i Swami Rama prezentują ją tak samo, po niewielkim wdechu leżąc płasko na ziemi następuje zatrzymanie powietrza z jednoczesnym dociśnięciem przedramion do podłoża i wyniesieniem nóg do góry tak, by pępek oderwał się od podłoża. W ujęciu Iyengara podnosi się jednocześnie nogi, tors i ręce, oddychając normalnie, a cały nacisk przechodzi na brzuch. Konsekwencje prozdrowotne są w taki sposób również zaburzone i tak jak w przypadku Swamich asana ta działa bardzo dobrze na płuca i polecić ją można astmatykom, tak w przypadku Iyengara podziela ona bardziej na narządy brzucha nie wykonując pracy właściwej.

Analiza życia wybranych mistrzów jogi. Prezentowaną naukę mistrza najlepiej możemy ocenić przez pryzmat jego życia. Nie da się zrozumieć teraźniejszych działań człowieka bez poznania jego przeszłości. Analiza życia nie stanowi oceny mistrzów lecz raczej daje kierunek i jest swego rodzaju drogowskazem dla osoby, która chce poświęcić się praktyce jogi w określonej tradycji. O postaci Swamiego Swatmaramy zasadniczo nie wiemy nic, prócz tego, że działał w XV wieku i jest autorem „Hatha jogi pradipiki”, dlatego też zostanie on pominięty w dalszej analizie. Wszyscy mistrzowie urodzili się w rodzinach bramińskich. Bezpośrednio prowadzony przez mistrza od samych narodzin był jedynie Swami Rama, który narodził się

najbliższych świętych Himalajów. Góry te w tradycji jogi mają wielkie duchowe znaczenie, gdyż od stuleci są domem i schronieniem wielkich mistyków i świętych Indii. Swami Swatmarama w wieku 37 lat poznał swojego mistrza w podhimalajskiej miejscowości Rishikesh. Swami Sivananda i Swami Rama posiadali mistrzów duchowych podobnej tradycji, której główną drogę stanowiła sadhana – droga dyscypliny duchowej, w której wyrzeka się uwiązania w celu osiągnięcia pełni. Należy nadmienić, że Vishwānanda Saraswati jak i Bengali Baba wybrali swoich uczniów w przeciwieństwie do Iyengara. Określał on Tirumalaia jako tyrana i gdy wyjeżdża po dwóch latach do Puny czuje ulgę. W tym przypadku nie istnieje relacja duchowa guru-uczeń. Swami Sivananda oraz Swami Rama po wejściu na drogę sadhany, która określona została przez ich mistrzów w niedługim czasie osiągają cel ostateczny. W przypadku Sivanandy ten czas, to okres mniejszy niż 12 lat, gdyż w roku 1924 został inicjowany, a w 1936 już wrócił z pielgrzymki po Indiach, na którą wyruszył po osiągnięciu stanu nirwana kalpa samadhi. W przypadku Swamiego Ramy proces ten trwał 17 lat, prawdopodobnie wydłużenie owego czasu było wynikiem dojrzewania młodego człowieka. B.K.S. Iyengar nie uzyskał stanu samadhi, gdyż nie mógł poddać się duchowej dyscyplinie, ponieważ nie posiadał guru, który byłby w stanie go odpowiednio poprowadzić. Jego droga zakończyła się na poziomie asan. Swami posiadali wykształcenie wyższe zdobyte na różnorodnych uczelniach. Widoczne jest to w różnych ich publikacjach, gdzie szczegółowo opisują wpływ asan na zdrowie. Posiadają liczne publikacje w tym np. Swami Sivananda napisał 296 publikacji o sadhanie, duchowości, religii, wschodniej filozofii, zdrowiu, psychologii, biografii, kazań. B.K.S. Iyengar natomiast nie zdobył żadnego wykształcenia, jednak wydał książkę, w której opisuje oddziaływanie asan na człowieka, a nawet idzie dalej precyzując zastosowanie asan względem chorób. Z jego biografii wiadomo, że dopomógł mu w tym wszystkim dr Gokhale, który ściągnął go do Puny. Dr Gokhale powiedział mu: „Ja znam ciało, więc zostaw to mnie, ja wyjaśnię wszystko bardzo dokładnie, ty wykonuj tylko pozycje”. Zrealizowany jogin odchodzi z tego świata osiągając tzw. ma-

hasamadhi – ostateczne wyzwolenie od ułudy, porzucając jedyną rzecz materialną, która go w świecie trzyma, czyli swoje ciało. Wiek odejścia Swamiego Sivanandy jak i Swamiego Ramy jest dość zbliżony, odpowiednio 75 i 71 lat. Tak wczesne odejście z tego świata ludzi uduchowionych nie jest przypadkowe, takich przykładów można wymienić więcej wśród osób, które osiągnęły. Gdy ciało staje się balastem dla ducha, należy je porzucić, tak jak porzuca się odzienie każdego dnia. Człowiek niezrealizowany nie umie wyjść ponad ciało żyjąc i umierając zgodnie z naturą materii. Iyengar dożywa 95 lat i umiera na niewydolność nerek i serca, natomiast jego samozwańczy mistrz Tirumalai Krishnamacharya umarł w wieku 100 lat.

Analiza życia Swamiego Sivanandy i Swamiego Ramy wykazała wiele cech wspólnych: ukończenie studiów wyższych, przyjęcie ślubów czystości i podjęcie sadhany, ich mistrzowie o podobnej tradycji drogi jogi są guru (czcigodna nazwa osoby oświeconej), podobny czas sadhany do osiągnięcia samadhi, podobny wiek opuszczenia ciała po przez wejście w stan mahasamadhi.

Wszystkie wymienione powyżej cechy wspólne różnią ich od życia B.K.S. Iyengara: brak ukończenia studiów, brak ślubów czystości i odpowiedniej sadhany, brak guru, brak osiągnięcia stanu samadhi, śmierć w wieku 95 lat na niewydolność nerek i serca. Swami Swatmarama, Swami Sivananda i Swami Rama prezentują podobny kurs nauki. W ich przypadku asany ukazane są wyłącznie jako jeden z elementów na ośmiorakiej ścieżce jogi. Podchodzą do asan bardzo racjonalnie przeznaczając na nią wyłącznie tyle czasu, by ciało nie stanowiło problemu w podążaniu ku oświeceniu przez osiągnięcie stopnia samadhi. Można stwierdzić, że asany stanowią tylko trzy procent całej królewskiej drogi jogi. Nauki Iyengara wyraźnie różnią się od przekazu swamich. Jest to droga doskonałości asan i gibkości. Można by ją porównać do nauki w szkole gimnastycznej, gdzie głównym obiektem pracy jest ciało. Stało się to powodem dysharmonii na ścieżce jogi.



Walne zebranie, Zameczek, 2015 r.



Spotkanie ze Sjomanem, Na 11, 2015 r.



Walne spotkanie, Na 11, 2016 r.



Spotkanie z Sat Bir Khalsą, AWF, 2016 r.



Warsztaty z mindfulness, Zameczek, 2015 r.



Otwarcia prowadzone przez Katarzynę Pernak, Zameczek, 2015 r.

Świat według ajurwedy

Ajurwedyjską koncepcję typów konstytucyjnych można potraktować jako sposób promocji zdrowia. Podpowiada ona, jak zaopiekować się sobą poprzez sprawdzone i skuteczne sposoby.

W pierwszej części pracy opisuję sposób postrzegania nas samych i naszego dobrostanu z punktu widzenia ajurwedy. Kluczowe jest tu rozpoznanie swojej natury. Główną, drugą część pracy jest test mojego autorstwa służący rozpoznaniu własnych nawyków, przyzwyczajzeń i reakcji. Test ten zmusza do choćby pobieżnego zastanowienia się nad sobą, zatrzymania się i zastanowienia nad rzeczami, o których zwykliśmy nie myśleć.

„Ajurweda jest wiedzą o życiu, we wszystkich jego aspektach, opisuje korzystne lub niekorzystne sposoby życia i jak osiągnąć szczęście.”

(Caraka Sutra Sthana)

Ajurweda to sanskrycki termin, w którym *ajus* oznacza życie, a *veda* mądrość, wiedzę, naukę czyli mądrość życia. Ta wiedza o zdrowym życiu jest prawdopodobnie jednym z najstarszych systemów leczniczych medycyny naturalnej i jest nieprzerwanie stosowana od blisko 5 tysięcy lat.

Ajurweda traktuje człowieka jako swoisty mikrokosmos, ściśle połączony z całym wszechświatem, makrokosmosem. Ujmuje człowieka holistycznie – na wielu poziomach i w wielu aspektach życia. Twierdzi ona, że harmonia jest naszym naturalnym

stanem i podstawą do naszej samorealizacji. Natomiast chorobę, cierpienie traktuje jako zaburzenie wywołane przez niewłaściwe czynniki. U podstaw uzdrawiania leży więc poznanie swojej własnej natury, co jest podstawą do osiągnięcia dobrostanu.

Ayus stanowi o podtrzymywaniu życia poprzez przepływ siły życiowej *prany*. Rozpatruje się tu człowieka z punktu widzenia czterech poziomów: ciała, zmysłów, umysłu i duszy. Kiedy *prana* krąży, podtrzymuje cztery aspekty i *ayus* płynie. Kiedy nie ma któregoś z czterech aspektów, *prana* nie ma przepływu i nie ma *ayus*.

Dlatego też ajurweda nie ogranicza się wyłącznie do ciała fizycznego i zmysłów, ale uwzględnia także aspekty bardziej subtelne, jak potencjał naszego umysłu i poszukiwanie własnej duchowości, twierdząc, że wszystkie one kluczowe są dla zachowania zdrowia. Zupełnie przeciwnie do medycyny konwencjonalnej ajurweda nie klasyfikuje, nie uogólnia i nie sprowadza do wspólnego mianownika. Nie funkcjonuje tu pojęcie normalności, gdzie większość ustanawia normę. Każdy z nas jest traktowany jako indywidualna istota, z większym szacunkiem i w mądrzejszy sposób.

Ajurweda opiera się na podstawowych założeniach:

1. teorii stworzenia *srsthiutpatti*;
2. elementach teorii stworzenia *mahabhuta*;
3. przejawianiu się podstawowych elementów teorii w człowieku i otaczającym go świecie *dosha – vata, pitta, kapha*;
4. właściwościach, cechach dominujących w człowieku i otaczającym go świecie *guny – radžas, tamas, sattwa*.

Teoria stworzenia *srsthiutpatti*

Teoria stworzenia opisuje powstanie świata i wszelkich jego elementów zarówno organicznych, jak i nieorganicznych. U podstaw tej teorii leży *filozofia sankhji*, stanowiąca także podstawę jogi i ajurwedy. Proces stworzenia rozpoczął się od *purusa*, czystej świadomości oraz *prakriti*, materii kosmicznej – to wszechobecne i wszystko przenikające przyczyny wszechświata. Tak jak *purusa* jest zasadą świadomości i podstawą naszej jaźni, tak *prakriti* jest podstawową, obiektywną zasadą wszelkiego świata materialnego. Kiedy *purusa* i *prakriti* łączą się – rozpoczyna się

proces tworzenia, z których połączenia powstaje inteligencja *buddhi*, a następnie ego - *ahamkara*. Kiedy rozdzielają się – proces ten dobiega końca, a wszystko co było wraca do swojego źródła.

Elementy teorii stworzenia mahabhuta

Istnieje pięć wielkich stanów, elementów egzystencji materialnej – *pañca mahabhutas*. Choć odnoszą się one do stanów materii, to sąsamo w sobie- o wiele subtelniejsze niż ich materialne odpowiedniki. Zostały one przedstawione tu jako ciąg naturalnych reakcji. Czysta świadomość, uniwersalna dusza *purusa* stworzyła pierwotny dźwięk *om aum*). Wibracje tego dźwięku stworzyły przestrzeń *akaśa*. Ta zaczęła poruszać się wirując, co stworzyło element powietrza *vayu*. Tarcie pomiędzy powietrzem i przestrzenią było początkiem ognia *agni*. Od gorąca ognia przestrzeń i powietrze transformowały tworząc wodę *jala*. Woda zaś łącząc się z przestrzenią, powietrzem i ogniem stworzyły ziemię *prthivi*.

Charakterystyka elementów:

1. ziemia *prthivi*;

Substancja: wszystko co stałe i ciężkie.

Cechy: solidność, twardość, ciężkość, stałość, powolność.

Działanie: opór, gęstość.

Właściwości: kształt, zapach.

Efekt po spożyciu: wzmacnia ciężkość, nadwagę.

2. woda *jala*, *apas*;

Substancja: wszystko co płynne i wodniste.

Cechy: wilgotność, tłustość, kleistość, miękkość, chłód.

Działanie: nawilżanie, skraplanie, spajanie.

Właściwości: płynność, smak.

Efekt po spożyciu: wychładza, wygładza, ułatwia przepływ.

3. ogień *tedžas*, *agni*;

Substancja: wszystko co łatwopalne i ostre.

Cechy: gorąco, suchość, ostrość, intensywność, subtelność, lekkość.

Działanie: promieniuje ciepłem i światłem, transformuje.

Właściwości: temperatura, kolor, forma, wygląd.

Efekt po spożyciu: wzmacnia trawienie, metabolizm.

4. powietrze *vayu*;

Substancja: wszystko co suche i pełne powietrza, wszystko co wytwarza gaz.

Cechy: lekkość, ruchliwość, chłód, suchość, szorstkość.

Działanie: wysuszanie, parowanie, ruch.

Właściwości: wibracja, dotyk.

Efekt po spożyciu: wzmacnia suchość i ruch.

5. przestrzeń *akaśa*;

Substancja: wszystko, co lekkie i porowate.

Cechy: gładkość, obfitość, delikatność, miękkość, subtelność.

Działanie: tworzy przestrzeń, eter, rozluźnia, otwiera.

Właściwości: brak oporu, dźwięk.

Efekt po spożyciu: wzmacnia lekkość i miękkość.

Wszystko, co istnieje, jest kombinacją powyższych elementów, z którymś elementem dominującym umożliwiającym klasyfikację. Proporcjonalna zawartość elementów w każdym obiekcie jest zawsze nieco inną tworząc ogrom mnogości form. Sposób, w jaki te elementy się przejawiają nie jest stały - podlega ciągłym zmianom. Ajurweda uznaje, że zarówno wszechświat ze wszystkimi jego elementami, jaki i ludzie pochodzą dokładnie z tego samego źródła. Wszyscy jesteśmy miniaturami kosmosu i podlegamy prawom, jakim i on podlega.

Przejawianie się pięciu elementów teorii stworzenia w człowieku

*„Vata, pitta i kapha są nazywane trzema *fi-larami*.”*

„Gdy poznają tę grupę trzech jako świętą potrojną mantrę OM,

Mądrzy zostaną wyzwoleni.”

(Brihat Yogi Jadźñawalkja Smṛiti)

Ajurweda uważa, iż powyższe pięć elementów czyli ziemia, woda, ogień, powietrze i eter zagęszczają się i mieszają ze sobą tworząc trzy dosha rozumiane jako podstawowa energia biologiczna, typ biologiczny, typ konstytucyjny.

1. Vata- połączenie *powietrza *vayu** i *prze-strzeni *akaśa**.

Właściwości: sucha, szorstka, lekka, szybka, ruchliwa, chłodna, ulotna, nieregularna, rozrzedzona.

Lokalizacja: dolna część ciała, biodra, miednica, kręgosłup, nogi, układ moczowy, żołądek, okrężnica, szpik kostny i układ kostny, serce i mózg.

Zmysły: słuch i dotyk.

Zarządza: ruchem, ruchem płynów i powietrza w ciele, układem nerwowym, układem oddechowym, wydalaniem, pobudzaniem soków trawiennych, układem trawiennym.

Emocje: strach, entuzjazm, umiejętność kreacji, łatwość przystosowania do zmian, napięcie, nerwowość.

Vata jako nośnik ruchu leży u podstaw wielu funkcji ciała i umysłu. Jest odpowiedzialna za podziały komórkowe, budowę tkanek, narządów i układów. Jest odpowiedzialna za przewodzenie impulsów nerwowych ze szczególnym uwzględnieniem połączenia naszych zmysłów z mózgiem oraz połączenia powyższych z narządami ruchu. *Vata* jest odpowiedzialna za wydalanie moczu, kału, potu, nasienia, krwi menstruacyjnej. To *vata* kontroluje wydalanie na zewnątrz płodu. *Vata* reguluje czynności układu pokarmowego, oddechowego i krwionośnego. Odpowiada za funkcje układu nerwowego, a także mózgu oraz rdzenia kręgowego. *Vata* odpowiada także za kontrolę aktywności naszego mózgu oraz czynności związane z postrzeganiem, myśleniem oraz przekazywaniem informacji. *Vata* leży u podstaw wyobraźni i kreacji. Jest także przyczyną wielu zaburzeń ponieważ jako element najbardziej lotny i szybki najczęściej zaburzeniom ulega.

2. Pitta -ogień agni, teżjas.

Właściwości: gorąca, ostra, kwaśna, przekształcająca, intensywna, tłusta, lekka, nie-trwała, płynna.

Lokalizacja: środkowa część ciała, brzuch, wątroba, woreczek żółciowy, dwunastnica, jelito cienkie, krew, skóra, oczy, śledziona i mózg.

Zmysły: wzrok.

Zarządza: metabolizmem, trawieniem, przyswajaniem, enzymami, hormonami, widzeniem, rozumieniem, inteligencją.

Emocje: złość, irytacja, niecierpliwość, odwaga, siła woli, zazdrość, zawiść.

Pitta jest odpowiedzialna za tworzenie tkanek. Przetwarza też ona, transformuje pożywienie pobierane z otoczenia w energię lub w tkanki właśnie. Odpowiada też *pitta* za two-

żenie zbędnych produktów przemiany materii. Jest odpowiedzialna za wszelkie substancje wydzielane przez nasz układ pokarmowy z enzymami i hormonami na czele. *Pitta* jest odpowiedzialna za regulację naszego wewnętrznego termostatu czuwając nad temperaturą. Kontroluje nasz podstawowe potrzeby jak głód, pragnienie, gniew oraz pożądanie seksualne. Na bardziej subtelny poziom odpowiada *pitta* za odwagę i siłę woli. Przetwarzając świat zewnętrzny podobnie jak pożywienie *pitta* kontroluje nasze przyswajanie wiedzy, rozumienie i inteligencję.

3. Kapha - połączenie ziemi prthivi i wody jala, apas.

Właściwości: stabilna, trwała, gęsta, ciężka, powolna, lepka, mokra, zimna, tłusta, gładka, ociężała.

Lokalizacja: górna część ciała, głowa, nos, jama ustna, gardło, płuca, oskrzela, klatka piersiowa, stawy, tkanka łączna, tkanka tłuszczowa, limfa, opłucna, osierdzie.

Zmysły: smak i zapach.

Zarządza: siłą życiową, odpornością, spoiwością tkanek, stawami, nawilżaniem, wzrostem, wytrzymałością, śluzem, śliną.

Emocje: miłość, cierpliwość, przebaczenie, chęć posiadania, sknerstwo.

Kapha jest odpowiedzialna za rozwój i odżywianie ciała. Odpowiada za funkcję komórek i tkanek wszystkich narządów oraz tkanki łącznej. Jest odpowiedzialna *kapa* za tworzenie się złożeń i odpadów. To *kapha* chroni nasze ciało przed zużyciem i zniszczeniem, opierając się w tej materii *dosha vata*. *Kapha* nadaje ciału odporność, siłę i elastyczność.

Według ajurwedy każdy z nas ma swoją własną niepowtarzalną konfigurację *dosha*. Każdy z nas ma także *dosha* dominującą. To jaką jesteśmy *dosha* zostaje zdeteminowane w czasie zapłodnienia. Pięć elementów w charakterystycznej kombinacji naszej matki łączy się z pięcioma elementami w charakterystycznej kombinacji naszego ojca, tworząc mieszanekę niepowtarzalnych cech w ściśle określonych proporcjach. W każdym z nas zawarte są więc wszystkie trzy *dosha*. Mimo to jedna zazwyczaj będzie dominować kreując naszą „główną *dosha*” – naszą naturę. Często jednak zdarza się tak, że dominują w nas dwie *dosha* – w różnej proporcji. W zależności od

źródeł podaje się, że możliwości kombinacji jest sześć lub siedem. Te bezwzględnie uznawane to typy konstytucyjne czyste: *vata*, *pitta*, *kapha* oraz typy konstytucyjne dwudoszowe: *vata-pitta*, *vata-kapha*, *pitta-kapha*. Oczywiście w przypadku osób dwudoszowych proporcje poszczególnych składników nie będą takie same. Bardzo rzadko zdarza się aby proporcje pomiędzy *dosha* były takie same ponieważ wszyscy jesteśmy wyjątkowi i niepowtarzalni.

„Zdrowie definiuje się jako stan, w którym zachowana jest równowaga dosz, metabolizm tkanek, wydalania oraz jest zrównoważony stan duszy, zmysłów i umysłu.”

(*Susruta Samhita Sutra*)

Według teorii ajurwedy *dosha* powinny funkcjonować w idealnej równowadze zgodnej z naszymi uwarunkowaniami naturalnymi, co daje nam vitalność i zdrowie. Zrównoważone *dosha* cały czas reagują ze sobą, ale w proporcjonalny sposób. Mimo ciągłego ruchu i wielu zmiennych zewnętrznych i wewnętrznych starają się pozostać względem siebie wciąż dynamicznie zrównoważone. *Dosha* tracą równowagę w wyniku warunków wewnętrznych lub zewnętrznych. Najczęściej zaburza je nieodpowiednia dieta, nasze nawyki oraz środowisko. Kiedy któryś z elementów naszego *prakriti* traci równowagę, nasza prawdziwa natura zostaje przytłumiona. W zależności od tego, co i jak mocno nas zaburza, nabieramy cech zaburzającego elementu. Z czasem pojawia się stan chorobowy *vikriti*. To zazwyczaj stan nadmiaru lub podwyższenia któregoś z *dosha*. Leczenie więc polega na łagodzeniu owego nadmiaru, aby system mógł powrócić do charakterystycznych i optymalnych dla niego proporcji. Łagodzenie i zrównoważenie *dosha* przeprowadzamy zgodnie z nauką ajurwedy poprzez zmianę diety oraz zmianę rutynowych zachowań i przyzwyczajzeń oraz odpowiednie dostosowanie środowiska, w którym żyjemy.

Trzy typy umysłu

„Sattwa, radžas i tamas, cechy zrodzone z Natury, wiążą nieśmiertelną duszę w ciele.”

(*Bhagawadgita*)

Tak jak rozróżnia ajurweda trzy typy konstytucji fizycznej, tak i rozróżnia trzy typy konstytucji umysłowej. Ajurweda twierdzi, że umysł i ciało stanowią nierozdzielnie złączoną parę, której równowaga potrzebna jest do osiągnięcia naszego dobrostanu. W teorii stworzenia według *ajurwedy* proces stworzenia rozpoczął się od stworzenia czystej świadomości (*purusa*) i materii (*prakriti*) będącą podstawą różnorodności. Na początku powstania *prakriti* – materia kosmiczna była całkowicie neutralna i składała się z trzech jakości (*gun*). *Prakriti*, czyli materia, z której także my jesteśmy stworzeni ma trzy właściwości *triguna*, jakości *gun*:

1. Dobroć, wiedza, czystość – równowaga *sattva*.

To neutralna lub równoważąca siła. Harmonizująca. To cecha miłości, światła i życia. Cecha wyższej duchowości, moralności, etyczności i świadomości. Warunki jej istnienia to czystość i porządek. Stan charakterystyczny to mądrość i inteligencja. Efektem jej istnienia jest zawsze obecność pokoju i tolerancji. Jakością *sattva* są przejrzystość i pełne zrozumienie. *Sattva* charakteryzuje się uczciwością, wiarą, prawdą, skromnością. Jej cechą jest też samokontrola. Czasem charakterystycznym dla *sattva* jest dzień. Kolor to biel.

2. Pasja, działanie, dzianie się – agresja *radžas*.

To aktywna, mocna i pobudzająca lub pozytywna siła. Wznosząca. Zawsze leży u początku zmian. Zaburza zastaną równowagę. To cecha zmiany i aktywności, ale także chaosu. To synonim prawdziwej pasji. Cechuje ją półmrok, pożądanie. Jest kwintesencją niepokoju. To siła życiowa leżąca u podstaw przeciwieństw: miłości i nienawiści, lęku i pożądania, przyciągania i odpychania. Wywołuje emocjonalną huśtawkę. To także siła marzeń. Czasem charakterystycznym dla *radžas* jest wschód i zachód słońca. Kolor to czerwień.

3. Ignorancja, bezwład, stagnacja – degeneracja *tamas*.

To bierna i hamująca lub negatywna siła. Cecha ignorancji i złudzeń. Siła ściągająca w dół. Niższa i materialna. Jej rezultatem bywa upadek i zniszczenie. Jej natura jest bezwładna, ospała, otepiała i leniwa. Jest ciężka. Efektem jej istnienia jest spowolnienie, opóźnienie i wszelkie ograniczenia, brak wrażli-

wości i egoizm. To przywiązanie do świata materialnego, do naszych pragnień i skłonności. Czasem charakterystycznym dla *tamas* jest noc. To cecha snu. Kolor to czerń.

Wszystkie te trzy siły przejawiające się w naszym *prakriti*. *Sattva* daje początek umysłowi, *radžas* początkuje siłę życiową, a *tamas* kreuje nasze ciało fizyczne. *Guny* podlegają prawu przemiany i podobnie jak *dosha* pozostają ze sobą w dynamicznej równowadze i wiecznej interakcji. Każda wpływa na inną na wiele różnych sposobów. Każda jest nam potrzebna. Trzy *guny* są ze sobą ściśle związane i zależne od siebie. Są zmienne, ale przejawiają się zawsze – choć czasami w cyklach. Tak jak *dosha* kreuje nasze ciała i płynące z nich uwarunkowania, tak *guny* wpływają na stan naszego umysłu i naszą duchowość. Mogą one przejawiać się jako pozytywne lub negatywne w różnych kontekstach. W przypadku ludzi definiują one charakter, stan umysłu, tendencję, skłonności i predyspozycje psychologiczne oraz (szeroko pojętą) duchowość.

Nie kształtują się one przed naszym urodzeniem jak typy konstytucyjne *dosha*, lecz w czasie naszego życia. Wpływa na nie i może je zmienić nasze środowisko, otoczenie w którym żyjemy, ludzie, z którymi się stykamy, nasz wiek, faza życia, praca, styl życia oraz dieta.

Z tego punktu widzenia jak najbardziej możliwa jest więc modyfikacja. Czyli po prostu mamy wpływ nie tylko na stan naszego umysłu, nasz charakter oraz sposób reakcji na otoczenie, ale także na nasz rozwój i duchowość.

Nasze *guny*, czyli uwarunkowania psychiczne i umysłowe mają także wpływ na materię, z której jesteśmy stworzeni, czyli na *dosha* – *vata*, *pitta*, *kapha* – powodując zdrowie lub chorobę, która ujawnia się nie tylko poprzez umysł, ale i fizycznie poprzez nasze ciało.

Opis osoby typu *vata*

Połączenie przestrzeni (*akaśa*) i powietrza (*waju*). *Vata* charakteryzuje zimno i suchość oraz nieregularność.

Osoby o tej konstytucji są albo wysokie albo niskie. Zazwyczaj szczupłe i smukłe, a często wręcz chude z widocznymi przez skórę żyłami i ścięgnami. Osoby typu *vata* nie mają ten-

dencji do tycia, a jeśli już przytyją, to w okolicy brzucha najczęściej przez skłonność do podjadania niezdrowego jedzenia. Wrodzona potrzeba *vata* do “dziania się”, ciekawość i ciągła potrzeba stymulacji sprawiają, że osoby o tej konstytucji uwielbiają chrupiące i słone przekąski. Charakteryzuje je pewna nieregularność budowy: zbyt długie lub krótkie nogi lub ręce, zbyt szerokie lub wąskie stopy, zbyt małe lub duże dłonie, krzywe nogi, za duży nos, krzywe zęby, odstające duże uszy, wrodzone skrzywienia kręgosłupa etc. Osoby te mają widoczne, wystające i duże stawy. Zawsze wiercą się, wymachują rękami i gestykulują. Cechuje je wrodzona żywotność i temperament. Osoby typu *vata* w przeważającej większości mają ciemną cerę. Bardzo szybko się opalają i nie doświadczają poparzeń słonecznych. Słońce im służy i energetyzuje je. Po powrocie ze słonecznych wakacji mają zawsze podwyższony zasób i tak sporej energii. W zimne, ciemne deszczowe dni *vata* cierpi: ma mniej energii i siły do działania. To osoby, które często marzną. Mają zazwyczaj zimne dłonie lub stopy i często im towarzyszy uczucie zimna – nawet w środku lata. Objawy te jednak można zlikwidować przemyślaną i systematyczną dietą.

Skóra osób typu *vata* jest szorstka i zimna. Bardzo często cienka. Często doświadczają pęknięcia skóry na dłoniach lub stopach i jej zgrubienia na kolanach i łokciach. Skóra osób *vata* jest zawsze sucha. Osoby tej konstytucji dorabiają się wielu zmarszczek – szczególnie mimicznych. Wokół oczu i ust tworzą im się zmarszczki od śmiechu. Ponieważ są bardzo emocjonalne, często spontaniczne i żywo reagują na wszystko co ich dotyka. Ich twarz żyje i prawdziwie oddaje to, co myślą i czują. *Vata* nie poci się albo poci się tylko w wybranych miejscach ciała, np. tylko na czole lub dłoniach. Paznokcie i włosy *vata* są szorstkie, suche i łamliwe. Włosy mają tendencje do plątania się. Są delikatne i zazwyczaj cienkie. Bardzo często kręcone. W kolorze ich włosów zawsze można doszukać się szarości. Paznokcie *vata* są rowkowane i często nierówne. Ich kształt także bywa nieregularny. Osoby tej konstytucji bardzo często też ogryzają paznokcie lub skórki. Oczy osób o konstytucji *vata* są najczęściej szare bądź niebieskie.

Osoby tej konstytucji są aktywne. Często do-

prowadzają się do permanentnego zmęczenia i wypalenia. Ogólnie są to osoby mało wytrzymałe pod względem fizycznym. Ich mięśnie są zazwyczaj słabe. Intensywny wysiłek fizyczny je wyczerpuje.

Apetyt osób konstytucji *vata* jest spory i nierównoważony. Czasem bardzo mały, a czasem ogromny. Zazwyczaj *vata* nakłada sobie na talerz więcej niż jest w stanie zjeść. Często jednak wystarcza jej do zaspokojenia głodu niewielka porcja za to jedzona kilkakrotnie w ciągu dnia. Osoby tej konstytucji źle znoszą głód lub choćby brak posiłku. Wszelkie głodówki i posty przychodzą im z trudem i bardzo je osłabiają.

Vata to *dosha*, która ma najwięcej snów. Często też je przeżywa i pamięta. Niestety te zwykłe są dość niespokojne i bardzo aktywne.

Vata potrafi być impulsywna. Nie kieruje nią jednak gniew czy złość. Częściej to po prostu zbyt szczerza reakcja pochłoniętego czym innym umysłu. Zrównoważona *vata* jest tolerancyjna i ma w sobie ogrom zrozumienia. *Vatanigdy* nie trzyma długo urazy.

Osoby typu *vata* szybko i z łatwością się uczą. Są bardzo wrażliwe i wyczulone na otoczenie. Bywają zmienne. Systematyczność ciężko im przychodzi. To najbardziej twórcza i kreatywna *dosha*. Tworzenie to jej prawdziwa natura. Potrzebuje zmiany do życia. Cały czas planuje i marzy. Zrównoważona *vata* ma siłę i energię - potrafi przenieść swoje niezliczone pomysły w sferę rzeczywistości.

Opis osoby typu pitta

Dosha pitta tworzą połączenia ognia (*agni*) i wody (*apas*). *Pitta* cechuje tłustość i gorąco oraz szybkość, z jaką ulega podrażnieniu.

Osoba, u której dominuje ta energia jest średniej budowy o średnim wzroście. To najbardziej zgrabna z *dosh*. Zazwyczaj średniej wagi – ani za gruba ani za chuda. *Pitta* nawet jak tyje, to równomiernie na całym ciele. Osoby tej konstytucji mają dość jasną karnację. Często można się doszukać w kolorze ich skóry barwy blado różowej.. Opalają się na czerwono i często u nich dochodzi do mniejszych lub większych poparzeń słonecznych. Często też są uczulone na słońce. Ogólnie *pitta* jest podatna na wszelkie podrażnienia i stany zapalne skóry. Skóra *pitta* jest dobrze ukrwiona i często się rumieni. Osoby o tej

konstytucji pocą się mocno – często niezależnie od pogody. Często też mają spoczone dłonie i stopy. To osoby raczej sprawne fizycznie, o dobrym tonusie mięśniowym i lubiące aktywność. Przy odrobinie choć systematyczności stają się wyjątkowo skutecznymi zawodnikami.

Ich wieczna potrzeba rywalizacji pozwala im często wygrywać. Niemniej równie często *pitta* w swoim dążeniu do bycia „naj” zatracą się – nie wiedząc kiedy przestać. Ich skóra jest zawsze ciepła w dotyku.

Osoby tej konstytucji często się przegrzewają – nie lubią więc upalnej letniej pogody i leżenia na plaży. Nie lubią gorących pomieszczeń ze względu na gorąco, które magazynują w sobie. Osoby tej konstytucji często są podatne na gorączkę lub wszelkie stany zapalne, a także na nadciśnienie oraz choroby związane z wątrobą i śledzioną. Włosy *pitta* są zazwyczaj dość cienkie i delikatne. Są też najczęściej proste, jasne: blond do niezbyt ciemnych brązów. Wszystkie odcienie włosów rudych także charakteryzują osoby tej konstytucji. Włosy tej *dosha* szybko siwieją. Paznokcie mają mocne i dość elastyczne. Osoby typu *pitta* mają oczy żywe o mocnym, intensywnym spojrzeniu – często zielone, orzechowe, piwne lub niekiedy bardzo jasnoniebieskie. Zęby mają równe i proporcjonalne - jak resztę ciała.

Pitta ma dobry apetyt i potrafi dużo zjeść. Dobre trawienie zapewnia jej wysoki wewnętrzny poziom *smaku kwaśnego* i *smaku słonego*. Nie cierpi opuszczać posiłków i kiedy jest głodna naprawdę robi się zła lub choćby poirytowana. Jej ciało jest bardziej zdolne do postu niż jej umysł. Osoby tej konstytucji są wrokojcami i z łatwością umieją sobie wyobrazić co tylko chcą. To najbardziej rozsądna *dosha*. Zrównoważone osoby tej konstytucji są bardzo stabilne emocjonalne. Wiedzą, czego chcą i zdobywają to często bardzo świadomie. Cechuje je wrodzona praktyczność i zaradność we wszystkim, co robią. Niezrównoważona *pitta* natomiast jest bardzo interesowna, a wszystkie jej decyzje i wszystko, co robi musi jej się opłacać. To urodzony polityk. Są to osoby odważne. Mają też masę cech dobrego przywódcy i lidera. Umieją podejmować decyzje szybko i sprawnie. Bez strachu. Kochają rywalizację i często nie umieją bez niej żyć. *Pitta* są bar-

dzo bystre i inteligentne – wiedzą o tym dobrze i korzystają z tego. Często jednak gubi je arogancja i wrodzony brak cierpliwości prowadzące do wybuchów gniewu i złości. Niezrównoważona *pitta* ma wybujałe ego, które przejawia się brakiem tolerancji oraz cynizmem. To *dosha* pracoholików zarywających noce i perfekcjonistów.

Opis osoby typu *kapha*

Kapha to połączenie wody (*apas*) i ziemi (*prithivi*). Charakteryzuje je zimno, wilgoć, tłustość i stabilność.

Osoby konstytucji *kapha* mają raczej solidną budowę ciała. Kości są dość grube i mało widoczne. Biodra i ramiona są zazwyczaj dość szerokie. Mają bardzo dobrze rozwiniętą strukturę mięśniową i świetny tonus. Zrównoważona i przepracowana *kapha* to świetny materiał na znakomitego sportowca. Dobrze znoszą naprawdę duży wysiłek fizyczny, choć za nim zwykle nie przepadają. Lubią oszczędzać energię na każdym poziomie.

Waga osoby typu *kapha* jest raczej średnia plus. Naprawdę rzadko osoby tej konstytucji są z natury szczupłe. *Kapha* ma skłonność do tycia nawet wtedy, gdy je niewiele. Jeśli osoba tej konstytucji nie wykonuje żadnej aktywności fizycznej, z łatwością tyje – szczególnie po przekroczeniu 30-40 roku życia.

Osoby typu *kapha* lubią słońce, które je rozgrzewa. Dość łatwo się opalają mimo, że ich karnacja na co dzień jest raczej jasna. Skóra ich jest wyjątkowo gładka, gruba i miękka oraz dobrze ukrwiona. Mimo to często pozostaje w odbiorze chłodna. U osób z przewagą *kapha* bardzo późno występują zmarszczki ze względu na oleistość, jaką ma w sobie. Osoby te pocą się równomiernie i raczej niewiele. Mają przeważnie ciemne kolory włosów od brązu do czarnych, grube, gęste, błyszczące i świetnie nawilżone, często falowane. Oczy są duże, błyszczące, skupione – we wszelkich odcieniach brązu lub rzadziej niebieskie – z pięknymi gęstymi rzęsami. Zęby są duże i zdrowe. Sen zrównoważonej osoby typu *kapha* jest spokojny i długi.

Osoby typu *kapha* są bardzo emocjonalne i często ich myśli blisko związane są z uczuciami. Nauka przychodzi im dość trudno, ale kiedy już się czegoś nauczą – zapamiętują to na długie lata. *Kapha* nie zapomina prawie nic. Nigdy.

Osoby tej konstytucji są bardzo stabilne. Zazwyczaj zrównoważone i rozsądne. Są dość powolne, ale systematyczne w dążeniu do swoich celów. Nie lubią zmian. Niezrównoważona *kapha* potrafi być wyjątkowo nietolerancyjna i zafowana. Cechuje je nadmierne przywiązanie. Są to osoby niezwykle uparte. Niekiedy osoba typu *kapha* może reagować na problemy wycofaniem lub depresją. Bywa, że unika ludzi, jest skryta i raczej powściągliwa w kontaktach. Niezrównoważona osoba tego typu jest zachłanna, chciwa i zawistna. To wyśmienici zarządzający i doskonali kierownicy. To także bardzo skuteczni przedsiębiorcy. Poprzez swój zmysł obserwacji, przemyślaną oszczędność, konsekwencję i cierpliwość świetnie realizują nawet bardzo rozciągnięte w czasie projekty. Zrównoważona *kapha* ma dar umiejętnego wyszukiwania istoty rzeczy – z łatwością przychodzi jej wybór tego co naprawdę ważne. Jeśli jest zrównoważona, to najbardziej tolerancyjna i spokojna *dosha*.

Wskazówki żywieniowe

Najczęstszą przyczyną nierównowagi *dosha* jest *apathaja* (dieta niedostosowana do konstytucji). Przedstawiam wskazówki żywieniowe w postaci diety dostosowanej do poszczególnych konstytucji.

Dieta dla osób typu *vata*

Vata budują żywioły przestrzeni (*akaśa*) i powietrza (*waju*) charakteryzujące się suchością, lekkością i chłodem. Dlatego też najważniejsze dla osób tej konstytucji jest zwiększenie w swojej diecie pokarmów równoważących owe cechy, czyli nawilżających, ciężkich i ciepłych. Dobrym przykładem są tu zupy szczególnie te gęste i pożywne, gotowane zboża, duszone warzywa, gęste aromatyczne sosy i pożywne dania jednogarnkowe.

Smaki równoważące *dosha vata* to słodki, kwaśny i słony. *Vata* powinna unikać dużej różnorodności pokarmów w czasie pojedynczego posiłku. Najlepsze są dla osób tej konstytucji obiady odżywcze, ale jednodaniowe. Osoby typu *vata* najbardziej ze wszystkich *dosha* powinny starać się spożywać posiłki powoli i w spokojnej atmosferze. Nie powinny też omijać posiłków ponieważ potrzebują stałego źródła energii w ciągu całego dnia.

Vata powinna jeść cztery posiłki dziennie. Ważne jest tu codzienne śniadanie. Najlepsze są dla niej wszelkie owsianki i kleiki zbożowe z owocami. Pokarmy i napoje polecane dla *dosha vata* powinny być w większości ciepłe.

Dieta dla osób typu *pitta*

Pitta budują żywioły ognia (*agni*) i wody (*apas*) charakteryzujące się gorącem, tłustością i szybkością, z jakim ulegają podrażnieniu. Dlatego też najważniejsze dla osób tej konstytucji jest zwiększanie w swojej diecie ilości pokarmów równoważących owe cechy: chłodzących i łagodzących. Najbardziej zalecane tu są pokarmy bardzo delikatnie przyprawione, niezbyt gorące. Napoje powinny mieć temperaturę pokojową. Smaki równoważące *pitta* to słodki, gorzki i cierpki. Osoby typu *pitta* powinny w miarę możliwości ograniczyć mięso, jajka, sól i alkohol, ponieważ przyczyniają się do większej agresji i rozdrażnienia u tej *dosha*. Osoby typu *pitta* powinny stosować smaki i potrawy wychładzające jak zboża, warzywa i owoce równoważące w nich siłę ognia (*agni*). To osoby, u których zalecałabym ścisły wegetarianizm. Osoby tej konstytucji mają naprawdę dobre trawienie i wolno im zjeść więcej niż innym *dosha*. Ta bezkarność jednak często doprowadza je do złych przyzwyczajeń, które z kolei mogą być źródłem nadwagi lub chorób. Osoby typu *pitta* powinny pilnować godzin posiłków i nie pozwalać na ich opuszczanie, ponieważ głód często wywołuje u nich złość lub niepotrzebne poirytowanie. Powinny jeść trzy posiłki dziennie w równych odstępach co najmniej czterech godzin.

Dieta dla *kapha*

Kapha budują żywioły wody (*apas*) i ziemi (*prithivi*) charakteryzujące się wilgotnością, tłustością, chłodem oraz stabilnością. Dlatego też najważniejsze dla osób tej konstytucji jest zwiększenie w swojej diecie pokarmów równoważących owe cechy czyli pokarmów *lekkich, suchych i ciepłych*. *Kapha* powinna zostać królową warzyw! Dobrym przykładem są tu duszone warzywa, warzywa blanszowane lub lekko gotowane na parze, lekkie zupy jarzynowe oraz warzywne sałatki najlepiej z ciepłym sosem.

Smaki równoważące i ożywiające *dosha*

kapha to gorzki, cierpki i ostry. Osoby typu *kapha* nie powinny jeść żadnych potraw smażonych. Powinny ograniczać wielkość spożywanych porcji pokarmu i ich częstotliwość na rzecz poprawienia ich jakości. Powinny także unikać cukru i soli. *Dosha kapha* może pominąć pierwsze śniadanie na rzecz drugiego zjedzonego koło godziny 10.00. Posiłki powinna spożywać do godziny 18.00- 19.00 najpóźniej.

Dla osób tej konstytucji ważne jest aby unikały pokarmowej nudy i rutyny, do której mają skłonność na rzecz bardziej urozmaiconych i nowych pokarmów. Po posiłku najlepszy jest dla *kapha* ruch, za którym nie przepadają - choćby spacer. *Dosha* ta powinna unikać poobiednich drzemek.

„Jaka wola człowieka, takie jego czyny.

Jakie jego czyny, taki się staje.”

(*Brihadaranjaka Upaniszada*)

Im więcej, dłużej zajmuję się tym tematem tym więcej widzę i rozumiem, ale też więcej we mnie kolejnych pytań, ciekawości i wątpliwości.

Wszystko jest ze sobą połączone i wszystko ma wpływ na wszystko. Każdy z nas jest inny i wyjątkowy, a sprowadzanie tej wyjątkowości do jednego mianownika powinno mieć wyższy cel. Dla mnie tym celem jest nie tylko potrzeba rozumienia czy wiedzy, ale także zmiana na lepsze. Dająca poczucie sensu, przynależności i łączności ze światem.





Seminarium „Joga w szkole”, Zameczek, 2015 r.



Seminarium „Joga w Polsce”, Zameczek, 2016 r.



Otwarcia „Shiatzu”, Zameczek, 2015 r.



Seminarium „Joga w Polsce”, Zameczek, 2016 r.



Seminarium „Muzykoterapia”, Pustelnik, 2016 r.



Seminarium „Joga w szkole”, Zameczek, 2015 r.

Czas na jogę w szkołach

Wykorzystanie zajęć jogi
w szkołach do profilaktyki
współczesnych problemów
dzieci i młodzieży na podstawie
badań prof. S. B. S. Khalsy oraz
wstępnych badań w Polsce.

Inspiracją do napisania niniejszej pracy jest to, co w tej chwili najbardziej mnie zajmuje i przez co najbardziej „definiuję się” na obecnym etapie życia. Obszarami tymi są moja praca nauczyciela akademickiego, która pochłania dużą część mojego czasu, energii i wysiłku intelektualnego oraz wychowywanie dzieci, które jest również pracą – głównie nad sobą, swoimi słabościami i ograniczeniami, ale także nad tymi problemami moich podopiecznych, z którymi sobie nie radzą samodzielnie. Zauważyłam między nimi zależności, które teoretycznie są oczywiste, ale o których często się nie pamięta. Pracując z młodzieżą studiującą widzę wyraźnie brak spójności w ogólnokrajowym programie nauczania i poziomie znajomości języka angielskiego, w którym się specjalizuję i którego uczy się w Polsce prawie każde dziecko. Można założyć z dużą dozą prawdopodobieństwa, że podobnie wygląda nauka innych, nie mniej potrzebnych umiejętności – rozumienia siebie i innych, radzenia sobie z przeciwnościami, redukowania negatywnych wpływów pochodzących ze świata zewnętrznego i wewnętrznego. Bez tych umiejętności bowiem nauka żadnego innego „przedmiotu” nie będzie efektywna.

Wydarzeniami, które najdobitniej uświadomiły mi, jak wielki wpływ mają zaniedbania w tej sferze na życie najpierw młodszych, a

potem starszych dzieci było szkolenie „Trudne sytuacje w dydaktyce” przeprowadzone przez Centrum Edukacji Nauczycielskiej Uniwersytetu Wrocławskiego w czerwcu 2016 r. oraz wykład profesora Sat Bir S. Khalsy, amerykańskiego neurofizjologa zajmującego się jogą, podczas seminarium naukowo-metodycznego AWF Wrocław „Joga w Polsce – przeszłość, teraźniejszość, przyszłość” w październiku 2016 r. Szkolenie organizowane przez UWr składało się z kilku wykładów dotyczących problemów współczesnej młodzieży akademickiej i warsztatów wskazujących sposoby, które pomogłyby studentom sobie z nimi poradzić. Z kolei podczas seminarium AWF profesor Khalsa opowiadał o problemach dzieci i młodzieży szkolnej w Stanach Zjednoczonych oraz o wdrożonych w niektórych szkołach programach mających na celu dostarczenie uczniom narzędzi, które pomogłyby te problemy zniwelować. Jak się okazało zarówno problemy, jak i proponowane rozwiązania w obu krajach i grupach wiekowych były podobne. Profesor Khalsa opisuje te pierwsze następująco: „Dzieci i młodzież żyjące we współczesnym społeczeństwie doświadczają poważnych obciążeń w postaci zaburzeń zdrowia fizycznego i psychicznego, a także problemów behawioralnych. Szkoły publiczne skupiają się głównie na zrealizowaniu programu nauki, aby przygotować dzieci do pełnienia funkcji „siły roboczej”. Nie zapewniają za to żadnego wsparcia w dziedzinie radzenia sobie ze stresem, samoregulacji, świadomości ciała i umysłu czy postrzegania znaczenia i celu życia.”. Jakże ma to skutki na kolejnych etapach życia? Profesor Khalsa przytacza wyniki badania przeprowadzonego przez Harvard School of Public Health, które wykazało, że większość zachorowań na choroby psychiczne wśród dorosłych ma swoje korzenie w dzieciństwie oraz okresie dojrzewania. Trzecim obszarem zajmującym mnie przez ostatnie kilka lat jest szeroko pojęta joga. Z tego też powodu w mojej pracy przedstawiam problemy, z którymi borykają się współczesne dzieci i młodzież oraz sposoby radzenia sobie z nimi zaproponowane przez przedstawicieli polskiego i amerykańskiego środowiska „jogowego”. Chciałabym też zwrócić uwagę na możliwości wprowadzenia tych rozwiązań do polskich szkół (bazując na doświadczeniach amerykańskich i realiach polskich).

Współczesne problemy dzieci i młodzieży

Z badań socjologów i psychologów społecznych wynika, że w wieku szkolnym i później, jako dorośli, nie radzimy sobie ze stresem i emocjami. Profesor Khalsa przytacza ankietę przeprowadzoną wśród amerykańskiej młodzieży w wieku od 9 do 19 lat, która pokazała, że u 80 % badanych wystąpił przynajmniej jeden problem ze zdrowiem psychicznym, a naukowcy twierdzą, że problemy psychiatryczne młodzieży są zjawiskiem powszechnym. Choć statystyki dotyczące zdrowia psychicznego uczniów są dostępne najczęściej w oparciu o badania amerykańskie, problem młodzieży ma zasięg międzynarodowy.

Potwierdzają to badania polskich naukowców. Podczas szkolenia CEN przedstawiono nam wyniki badania epidemiologicznego przeprowadzonego przez pracowników Katedry Psychiatrii UM we Wrocławiu dotyczącego rozpowszechnienia i czynników ryzyka epizodów samej tylko depresji wśród wrocławskiej młodzieży akademickiej. Rozpowszechnienie epizodów depresyjnych w ciągu całego życia wyniosło 14,7%. Analogiczny wskaźnik dla 12 miesięcy poprzedzających pomiar nie przekroczył 10% (9,8%). Wrocławscy studenci najczęściej spełniali kryteria diagnostyczne epizodu umiarkowanej depresji – 6,6% kiedykolwiek i 3,9% w minionym roku. Nieco rzadziej w badanej populacji odnotowano epizody głębokiej depresji (odpowiednio 5,1% i 3,8%). Depresja o łagodnym nasileniu stanowiła wyrażnie niższy odsetek wszystkich diagnoz z omawianej kategorii (odpowiednio 3% w ciągu całego życia i 2,1% w roku poprzedzającym wywiad diagnostyczny).

W publikacji tej znajdują się także dane wynikające z badań przeprowadzonych w społecznościach akademickich USA i Francji. Według tych zestawień autorzy amerykańscy szacują, że 17% młodzieży uniwersyteckiej boryka się z objawami depresji, a od 5% do 9% cierpi na głęboką depresję. Podobnie alarmujące dane zgromadzono we Francji. Aż 8,9% studentów tamtejszych uniwersytetów cierpiało z powodu epizodu głębokiej depresji w ciągu roku poprzedzającego wywiad. Polskie doniesienia kliniczne wskazują, że liczna grupa polskich studentów boryka się z nasilonymi symptomami depresji

i że częstość występowania smutku, apatii i zniechęcenia wśród młodzieży akademickiej systematycznie rośnie. Rozpowszechnienie objawów depresyjnych, podawane w różnych źródłach, waha się od 13,25% do 33,3% w zależności od płci, typu szkoły, roku studiów i sposobu pomiaru. Aż 5% badanych zmaga się z depresją o znacznym nasileniu, a nawet 2,2% poważnie rozważa odebranie sobie życia.

Liczyby te dają do myślenia. Ponieważ badania pokazują, że zaburzenia nastroju nie rzadko mają początek w okresie dzieciństwa, adolescencji lub wczesnej dorosłości, a zachorowanie na depresję jest często kulminacją problemów, które zaistniały wcześniej, chciałabym te problemy przeanalizować. Zarówno badania przeprowadzone na Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach, jak również badanie Rand Health z 2010 roku wykazało, iż młodzież obciążona depresją jest narażona na inne współistniejące problemy emocjonalno-behawioralne, takie jak: lęk, PTSD, nadpobudliwość, pogorszenie w nauce, kłopoty w szkole, brak koncentracji, zaburzenia pamięci, trudności w relacjach interpersonalnych i agresywne zachowanie. Do poważnych objawów zaliczono próby samobójcze, samookaleczanie, uzależnienia od alkoholu czy narkotyków.

Jak podsumowuje (częściowo powtarzając powyższe ustalenia) profesor Khalsa: „Współczesne dzieci w wieku szkolnym doświadczają rosnącego obciążenia wyzwaniami, takimi jak stres, apatia, znęcanie się, beczyność, depresja, lęki, uzależnienia, zaburzenia koncentracji, trudności z nauką oraz problemy ze zdrowiem fizycznym, w tym otyłością i cukrzycą”.

Nie wszystkie z powyższych obszarów zostały w Polsce przebadane, coraz częściej jednak zwraca się uwagę na wczesne objawy tego typu zaburzeń u dzieci i młodzieży, ponieważ mają one duży wpływ na zdrowie całego społeczeństwa. Artykuł zamieszczony w czasopiśmie „Psychiatria Polska” z 2009 roku szczegółowo przedstawia wyniki badań dotyczących rozpowszechnienia depresji młodzieńczej wśród uczniów krakowskich szkół gimnazjalnych. Wyniki pierwszych badań epidemiologicznych przeprowadzonych w Krakowie od 1982 roku przy pomocy Krakowskiego Inwentarza Depresyjnego

(KID) przedstawiają następujące wskaźniki rozpowszechnienia: wśród 13-latków - 31,6%, natomiast w grupie 17-latków - 27,4%. W roku 2001 wyraźnie zmniejszył się wskaźnik występowania wśród pierwszej grupy wiekowej (do 24,6%), tymczasem wśród 17-letnich adolescentów wskaźnik rozpowszechnienia nie uległ zmianom (27,9%). Z przedstawionych badań na grupie młodzieży krakowskiej i wrocławskich studentów wynika więc, że wskaźnik depresji jest znacząco wyższy u dzieci i młodzieży młodszej, niż u studentów.

Niepokojąca jest nie tylko wzrastająca zachorowalność na depresję, ale również fakt, iż 2/3 dzieci z problemami psychicznymi nie sięga po niczyją pomoc, a próby samobójcze są na trzecim miejscu wśród przyczyn śmierci w przedziale 15-24 lat, a szóstą wśród 5-15-latków.

Kolejnym rozwiązaniem, które stosuje młodzież pozbawiona alternatywy i pomocy, są różnego rodzaju używki. Po substancje psychoaktywne sięga 16% dzieci i młodzieży. Tylko do używania „dopalaczy” przyznaje się 36% 19-latków, a w 2008 roku sięgało po tego rodzaju środki 16% wszystkich badanych nastolatków. Stosowanie tego rodzaju substancji bardzo często wiąże się także ze zwiększeniem poziomu zachowań agresywnych. W badaniu nad poziomem agresji i złości przeprowadzonym w grupie młodzieży nadużywającej środków psychoaktywnych stwierdzono, że „grupa ta osiągała niższe wyniki w skali zachowań agresywnych, co oznacza, że potrafiła mniej skutecznie kontrolować objawy agresji” (badano takie kategorie tego zachowania jak: samoagresja emocjonalna i fizyczna, tendencje niezamierzonej agresji, agresja przenoszona oraz agresja pośrednia, agresja fizyczna przeciwko środowisku, kontrola agresywnego zachowania, tendencja do działań odwetowych). Podczas badania intensywności i typu złości potwierdzono różnice pomiędzy grupą badaną i kontrolną w zakresie natężenia zarówno złości zewnętrznej jak i wewnętrznej. Agresja została również potwierdzona u młodych alkoholików.

Agresja wśród dzieci i młodzieży nie jest jednak związana jedynie ze stosowaniem przez nich substancji psychoaktywnych. Częstym zjawiskiem jest agresja w środowisku szkolnym i może mieć wiele obliczy – od doku-

czania i obmawiania po dręczenie (z jęz. ang. - *bullying*). Według raportu „Przemoc w szkole” z lipca 2011 roku ponad 9% polskich uczniów było wtedy ofiarą dręczenia szkolnego. Przy czym okazuje się, że zdarza się ono częściej na niższych szczeblach edukacji. W szkołach podstawowych problem dotyczył co ósmego ucznia, wśród gimnazjalistów – co dziesiątego, a w szkołach ponadgimnazjalnych – co dwudziestego.

Jeszcze bardziej aktualne dane przedstawia dziennik Rzeczpospolita: „Z najnowszych badań PISA (międzynarodowe badanie umiejętności 15-latków) wynika, że w Polsce istnieje większe zagrożenie przemocą w szkole niż w innych krajach OECD. Aż 21,1 proc. ankietowanych uczniów wskazało, że w ciągu ostatniego miesiąca było dręczonych psychicznie i fizycznie (średnia dla krajów OECD to 18,7 proc.). Było to bicie, popychanie, zabieranie przedmiotów osobistych czy przedrzeźnianie – również w internecie. Ponadto 11,7 proc. gimnazjalistów twierdziło, że się z nich wyśmiewano. Ponad 4 proc. dzieci doświadczyło przemocy fizycznej.”

Kolejnym czynnikiem (wspomnianym powyżej), który może wpływać na rozprzestrzenianie się tego typu zachowań oraz wzrost zachowań agresywnych jest coraz powszechniejsze używanie nowych technologii i internetu. Z badań EU Kids wynika, że „u co piątego wśród dzieci i młodzieży w wieku 11-16 obserwować można „objawy problemowego korzystania z internetu.” Polskie dzieci wiodą w tym prym, według stopnia korzystania z internetu przez dzieci i stopnia ryzyka w internecie zostały zaliczone do grupy wysokiego ryzyka.” Według danych raportu CBOS „Młodzież 2013” przeciętny czas spędzany przez tę grupę online to trzy godziny. „Jedna piąta (20%) korzysta z sieci na ogół godzinę dziennie, ponad jedna czwarta (28%) – dwie godziny, więcej niż co piąty (22%) – trzy, a zbliżona co do wielkości grupa (21%) – od czterech do pięciu (Młodzież 2013, s. 143)” Analiza wyników tego badania wskazuje także, że wraz z ilością czasu spędzanego online rośnie prawdopodobieństwo uzależnienia od tego typu aktywności.

Niekorzystnych skutków tej sytuacji może być wiele – od psychicznych po fizyczne. I to na te drugie chciałabym zwrócić uwagę, podsumowując tę długą, choć z pewnością

niepełną listę problemów współczesnych dzieci i młodzieży. Według najnowszego badania przeprowadzonego przez producenta oprogramowania antywirusowego AVG, dotyczącego wykorzystania technologii przez dzieci wynika, że więcej dzieci w wieku 6-9 lat potrafi grać w gry komputerowe (66%) niż jeździć na rowerze (58%). Skutkiem fizycznym tego zaburzenia równowagi pomiędzy siedzącym a czynnym trybem spędzania czasu jest rosnąca liczba dzieci z nadwagą i otyłością. Od pierwszych ogólnopolskich badań koordynowanych przez Instytut Matki i Dziecka w latach 1994-1995 do badań przeprowadzonych w roku szkolnym 2009/2010 przez HBSC (Health Behaviour of School-aged Children) odsetek dzieci z tymi problemami stale rośnie. O ile podczas pierwszych pomiarów nadmierna masa ciała u dzieci i młodzieży w wieku 7-17 lat wynosiła 8,7%, (w tym otyłość u 3,4%), o tyle teraz liczby te są już dwucyfrowe. Tak jak w przypadku przemocy, agresji oraz depresji okazuje się, że wskaźniki te są wyższe u dzieci młodszych i maleją wraz z wiekiem.

Dalsze prognozy przewidują, że każdego roku przybywać będzie w Polsce 400 tysięcy dzieci z nadwagą, w tym 80 tysięcy z otyłością. Konsekwencjami otyłości może być wiele zaburzeń zdrowotnych, m.in. nadciśnienie tętnicze, zaburzenia gospodarki węglowodanowej, insulinooporność, cukrzyca typu II, miażdżyca i wiele innych. Niestety, skutkiem otyłości są także problemy psychologiczne: około 50% otyłych nastolatków cierpi na zaburzenia depresyjne, u około 40% stwierdza się wysoki poziom niepokoju. Częściej występuje u nich wysoki poziom lęku i agresji, brak samoakceptacji, problemy z akceptacją przez grupę rówieśniczą, izolacja społeczna i stygmatyzacja; zaburzenia te prowadzą do nieprawidłowego poczucia łaknienia, zwiększonego ryzyka nadużywania alkoholu, palenia papierosów i samobójstw.

I tak błędne koło się zamyka – lista problemów doświadczanych przez współczesne dzieci kończy się problemami, od których się zaczynała. Nasilenie wielu niepożądanych zachowań jest większe u dzieci młodszych, co oznacza, że wszelkie formy interwencji mającej na celu przeciwdziałanie powyższym zachowaniom należałoby wprowadzać jak najwcześniej.

Przykłady interwencji w szkołach polskich

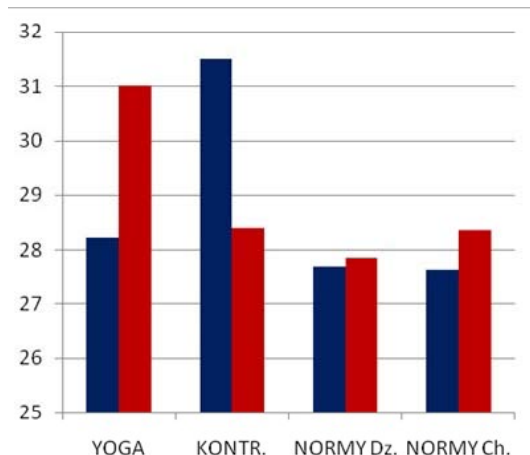
Liczba polskich badań naukowych dotyczących wpływu jogi na zdrowie jest bardzo ograniczona. Wynika to po części z niewielkiej, choć szybko rosnącej (szczególnie w dużych miastach) popularności jogi w Polsce, ale też w dużej mierze z tego, że kształcenie nauczycieli jogi na polskich uczelniach rozpoczęło się całkiem niedawno – pierwsi absolwenci Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi opuścili mury wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego niecałą dekadę temu. Kolejnym elementem utrudniającym prowadzenie takich badań wśród dzieci jest opór szkół publicznych przed „tematem jogi” w ogóle.

Pierwszą próbę zbadania przydatności wybranych praktyk jogi na redukcję napięć fizycznych i emocjonalnych u uczniów w różnym wieku podjęła dr Magdalena Karciaz z Uniwersytetu DSW we Wrocławiu. Projekt zajęć został opracowany pod opieką merytoryczną prof. Lesława Kulmatyckiego z AWF Wrocław we współpracy z dyrekcją wrocławskiej szkoły ATUT. Badanie przeprowadzono na grupie składającej się z uczniów, którzy dobrowolnie wybrali zajęcia z jogi na podstawie przedstawionej oferty zajęć dodatkowych. Wyniki tej grupy porównywano z wynikami grupy kontrolnej, która brała udział w tradycyjnych ćwiczeniach.

Spośród przedstawionych w rozdziale pierwszym problemów przebadano dwa – gniew wewnętrzny i zewnętrzny (który można utożsamić z agresją, frustracją i podobnymi negatywnymi odczuciami) oraz radzenie sobie ze stresem. Grupy zostały przebadane przed rozpoczęciem przeznaczonych dla nich programów zajęć oraz po zakończeniu programu. Do tej pory opracowane zostały wyniki badań początkowych.

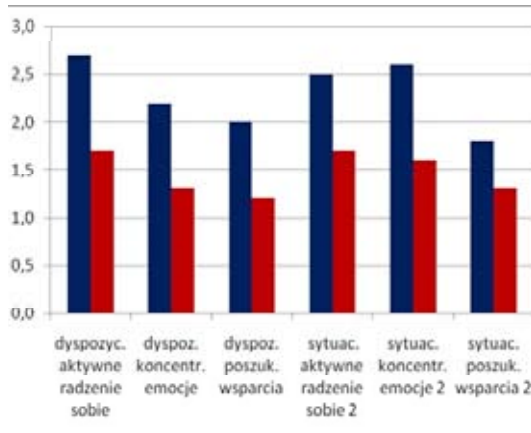
Ze wstępnych wyników tych badań wynika, że dla grupy uczestniczącej w zajęciach z jogi gniew „wewnętrzny” jest znacznie wyższy niż gniew „zewnętrzny”. Stanowi odwrotność do grupy kontrolnej i jest znacznie wyższy niż średnia ogólnopolska. Obrazowo widać to na poniższym wykresie:

Wykres. 1 Skala gniewu. Porównanie grup jogi i kontrolnej z normami ogólnopolskimi wśród 13-14-latków. (gniew zewn. słupki z lewej, wewn. z prawej)



Jeśli zaś chodzi o radzenie sobie ze stresem, to z badania wynika (wykres 2), że w porównaniu grup w pierwszym badaniu (na początku roku szkolnego), dzieci z grupy praktykującej jogę najlepiej radziły sobie ze stresem dyspozycyjnym z wykorzystaniem „aktywności”, a najgorzej „ze wsparciem innych”. Natomiast przy stresie sytuacyjnym najwyższe wyniki uzyskały przy strategii „koncentracji na emocjach”, a najniższe przy „wsparciu innych”.

Wykres. 2 Dyspozycyjne i sytuacyjne style radzenia sobie ze stresem. Porównanie grupy jogi i kontrolnej. (grupy jogi słupki z lewej, grupy kontrolne z prawej)



Niestety, ostateczne wyniki tych badań nie zostały jeszcze ostatecznie opracowane. Z powyższych wykresów można jedynie wy-

wnioskować, że zajęcia jogi wybrały raczej dzieci, które pozornie nie mają problemów z kontrolowaniem emocji (a w rzeczywistości mogą je „dusić” w sobie) i które teoretycznie dobrze radzą sobie ze stresem (ale nie potrafią prosić lub przyjąć pomocy innych, co może mieć poważne skutki wspomniane w rozdziale pierwszym – próby samobójcze lub w używki). Niepokojące jest jednak to, że w przypadku obu grup i rodzajów gniewu wyniki były wyższe niż normy. W przypadku badania stresu problemem jest brak normy ogólnopolskiej jako punktu odniesienia.

Kolejnym badaniem przeprowadzonym tym razem przez nauczyciela pracującego w szkole, której uczniowie wzięli udział w zaproponowanych zajęciach był roczny projekt „Joga w szkole” zrealizowany przez panią Elżbietę Marcińską w gimnazjum w Lutomi Dolnej. Badaniem objęto młodzież w wieku 13-14 lat (czyli w tym samym wieku, co poprzednia grupa). W skład grupy ćwiczącej jogę wchodziły 24 osoby, w grupie kontrolnej (podejmującej inne aktywności fizyczne) było ich 18. Obie grupy przebadano w podobny sposób jak grupy w szkole ATUT (użyto tych samych narzędzi badawczych), jednakże wyniki tych badań również nie zostały jeszcze ostatecznie opracowane. Opierając się na wnioskach i spostrzeżeniach Elżbiety Marcińskiej można jednak stwierdzić, że zainteresowanie takimi zajęciami wśród dzieci i młodzieży istnieje. Organizacja tych zajęć pozwoliła stworzyć w szkole przestrzeń, w której dzieci mogłyby w sposób bardziej otwarty manifestować swoje emocje, preferencje i potrzeby.

Ostatnim badaniem, którego wyniki mogą powiedzieć coś więcej na temat zasadności zastosowania praktyk jogi na gruncie polskim jest projekt autorstwa pani Marty Klapetek prowadzony przez nią w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych w Lubaniu od początku roku szkolnego 2015/2016. Co ciekawe, został on przedłużony na obecny rok szkolny w związku z dużym zainteresowaniem tymi zajęciami wśród młodzieży będącej w programie, czyli w grupie 16-18-letnich dziewcząt. W pierwszym roku w projekcie brało udział 38 dziewcząt, a w tym 138. Z wniosków i obserwacji własnych Marty Klapetek wynika, że zajęcia te pozwoliły im bardziej świadomie przyjrzeć się wielu aspektom codziennego życia – emocjom, systematyczno-

ści w działaniu, wierze we własne możliwości, wiarygodności autorytetów, potrzebom ciała, diecie, odpowiedzialności za własne zdrowie.

Przykłady interwencji w szkołach amerykańskich

Badania nad jogą w USA prowadzone są na skalę nieporównywalną do tych w Polsce. W jednym z podsumowań ich zakresu mowa jest o 36 programach obejmujących ponad 940 szkół w całym kraju oraz ponad 5400 nauczycielach przeszkolonych, aby te zajęcia prowadzić. W tej chwili część badań nad jogą w amerykańskich szkołach finansowana jest z pieniędzy publicznych, z Narodowych Instytutów Zdrowia. Warto więc przyjrzeć się ich wynikom, aby móc wykorzystać doświadczenia amerykańskie w dalszej pracy nad wprowadzaniem jogi do polskich szkół. W jednym z artykułów podsumowujących założenia programów wprowadzających jogę do szkół amerykańskich przedstawione zostały hipotetyczne skutki zastosowania tego rodzaju interwencji. Poniższa tabela przedstawia ich zestawienie:

Ten sam artykuł przytacza również wyniki badań przeprowadzonych nad wymienionymi w tabeli obszarami. Jest ich naprawdę wiele, więc dla potrzeb tej pracy posłużę się wspomnianym zestawieniem, a nie oryginalnymi badaniami.

Zacznę od samoregulacji, ponieważ artykuł ten nie wymienia konkretnych wyników badań dotyczących świadomości psychofizycznej. „Istnieją dowody pochodzące z badań neurobiologicznych wykazujące, że praktykowanie jogi może mieć pozytywny wpływ psychologiczny dzięki mechanizmom, które wyciszają system nerwowy, a w konsekwencji powodują strukturalne i funkcjonalne zmiany w mózgu pozwalające regulować efekty działania stresu. Wiele badań wykazuje również pozytywne skutki jogi w obszarze regulacji emocjonalnej dzieci, młodzieży i dorosłych.”

W obszarze sprawności fizycznej badania pokazują, że joga może wpłynąć na wiele jej aspektów, m.in. na poprawę działania układu oddechowego, redukcję czynników powodujących otyłość, czyli spowolnienie wzrostu wagi, spadek BMI, obniżenie ciśnienia krwi

i poziomu cholesterolu oraz poprawa nawyków żywieniowych. Badania wykazały również, że joga jest skuteczną, a czasami nawet lepszą formą aktywności fizycznej niż standardowe ćwiczenia, jeśli chodzi o poprawę wielu aspektów zdrowia.

Przedstawiony wcześniej schemat zakłada, że pozytywne skutki praktykowania jogi widoczne w obszarach świadomości ciała, samoregulacji i sprawności fizycznej mogą z kolei oddziaływać na inne zagadnienia dotyczące uczniów, między innymi poprawę ich zachowania, stanu psychicznego, zdrowia i wyników w szkole. Istnieje wiele badań potwierdzających tę tezę. Wypunktuję te, w których pozytywny wpływ jogi okazał się niezaprzeczalny:

Przebadane obszary:

wyniki w nauce - (Beauchemin et al., 2008; Benson et al., 2000; Kauts and Sharma, 2009; Nidich et al., 2011; Sibinga et al., 2011),(Denham and Brown, 2010; Durlak et al., 2011; Tangney et al., 2004; Zins et al., 2004)

zachowanie w szkole (Barnes et al., 2003; Koenig et al., 2012; Schonert-Reichl and Lawlor, 2010),(Durlak et al., 2011)

zdolności poznawcze ((Flook et al., 2010; Klatt et al., 2013; Manjunath and Telles, 2001; Manjunath and Telles, 2004; Napoli et al., 2005; Peck et al., 2005; Rangan et al., 2008; Sarokte and Rao, 2013; Sethi et al., 2013; So and Orme-Johnson, 2001),

kompetencje społeczne i emocjonalne (Melnik et al., 2013; Oberle and Schonert-Reichl, 2013; Sahdra et al., 2011),

dobrostan psychiczny (Diekstra and Gravesteyn, 2008).

Podsumowując zestawienie amerykańskich badań chciałabym zwrócić uwagę na jedno z tych koordynowanych osobiście przez profesora Khalsę. Wydaje mi się ono szczególnie istotne dla potrzeb tej pracy, ponieważ uzupełnia dane pozyskane przez rodzime badaczki i daje odpowiedzi, których my jeszcze nie mamy ze względu na to, że wyniki polskich badań są w trakcie analizy. Projekt profesora Khalsy miał na celu ocenę korzyści płynących z zajęć jogi dla zdrowia psychicznego młodzieży uczęszczającej do szkoły średniej (w wieku 15-19 lat) w małej miejscowości.

Uczniowie zostali podzieleni na grupę praktykującą jogę i grupę kontrolną. Przebadano u nich między innymi odporność na stres, radzenie sobie z emocjami oraz poziom sensu i satysfakcji z życia. Badanie trwało tylko jeden semestr i część badanych wskaźników nie uległa znaczącej zmianie. W grupie praktykującej jogę poziom gniewu obniżył się, choć nie jest to duża zmiana. Za to zmiana w grupie kontrolnej jest bardzo wyraźna – młodzież pozbawiona tego typu zajęć oceniła swój poziom gniewu pod koniec semestru na dużo wyższy, niż na początku. Ciekawie byłoby zestawić w przyszłości te dane z wynikami badań dr Magdaleny Karciaz.

Drugim wskaźnikiem, który uległ zmianie, była odporność na stres definiowana jako indywidualna umiejętność radzenia sobie ze stresem i adaptowania się w trudnych sytuacjach. Zdolność ta wzrosła w grupie praktykującej jogę, choć początkowe wskaźniki były bardzo podobne.

Trzecim badanym aspektem z wynikami korzystniejszymi dla grupy „jogowej” był poziom fizycznego zmęczenia. Wyraźnie spadł on w pierwszej grupie, pomimo tego że koniec semestru niesie ze sobą większe obciążenia zarówno psychiczne, jak i fizyczne.

Dodatkowymi aspektami, które zostały ocenione na podstawie ankiet uczestników i w zakresie których zaobserwowano zmiany była pozytywna korelacja (wzrost) między uczęszczaniem na zajęcia a poczuciem satysfakcji z życia i sprawczości oraz nastawieniem do szkoły. Negatywna korelacja (spadek) za to nastąpiła w obszarze odczuwania negatywnych emocji (złości, wrogości, stanów depresyjnych, zmęczenia psychicznego), przy czym była to zmiana znaczna w przypadku odczuwania napięcia i niepokoju. Uczniowie zgłosili również obserwacje własne dotyczące poprawy jakości snu i sprawności fizycznej. Podobne wnioski własne można było usłyszeć na konferencji „Joga w Polsce” od nauczycielek prowadzących projekt „Joga w szkole”.

Strategia szerszego zastosowania jogi w szkołach

Pierwszym argumentem, który może wydawać się istotny z punktu widzenia władz decydujących o programie nauczania są na-

ukowe badania potwierdzające skuteczność jogi jako szeroko rozumianej profilaktyki zdrowotnej. Jak w 2007 roku stwierdził profesor Khalsa: „W celu uzasadnienia szeroko zakrojonego wprowadzenia jogi do edukacji (...) dyrekcje szkół i decydenci rządowi będą musieli przedstawić mocne argumenty, które uzasadnią ponoszone na ten cel wydatki. Do tego niezbędne będą badania naukowe potwierdzające wartość jogi w programie szkolnym.”

Teoretycznie taka ścieżka już istnieje. Jak to opisuje Marta Klapetek w opracowaniu projektu „Joga w szkole”: „(...) podstawa programowa z wychowania fizycznego, będąca Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z 23 grudnia 2008 weszła do szkół ponadgimnazjalnych w roku 2011/2012. Dała ona możliwość holistycznego spojrzenia na potrzeby ucznia, biorąc pod uwagę indywidualne predyspozycje, zainteresowania, stan zdrowia. Wprowadzono zajęcia rekreacyjno-zdrowotne, które mają na celu rozpowszechnianie wśród uczniów zdrowotnych aspektów aktywności ruchowej, racjonalnego odżywiania, redukcji stresu, zmniejszenia lub zniwelowania ilości zwolnień z wychowania fizycznego.” Zajęcia z szeroko rozumianej jogi idealnie wpisują się w te założenia.

Oczywiście w rzeczywistości droga do powszechnego programu zastosowania jogi w szkole może być długa i skomplikowana. Jednym z pierwszych problemów, podnoszonych w rozmowach polskich nauczycieli jogi oraz w amerykańskich artykułach naukowych, jest strach władz i rodziców przed jogą, wynikający z utożsamiania praktyk jogi z religią, którą joga w żadnym razie nie jest. Dlatego też w podsumowaniu wspomnianych 36 ogólnokrajowych programów jogowych w USA autorzy podkreślają, że wszystkie one miały charakter świecki, a ich celem było propagowanie wartości uniwersalnych, często nazywanych też umiejętnościami życiowymi.

Kolejnym wyzwaniem jest standaryzacja programu i przygotowanie nauczycieli do prowadzenia zajęć. W USA takie dyskusje już zostały przeprowadzone. Dzięki istnieniu jednej dużej organizacji, certyfikującej nauczycieli jogi (Yoga Alliance), zrzeszone w niej jednostki ustaliły zalecany poziom przygotowania.

W Polsce podobna unifikacja standardów paradoksalnie mogłaby być łatwiejsza. Obecnie w kraju istnieje kilka ośrodków akademickich szkolących nauczycieli jogi na kursach lub studiach podyplomowych (AWF we Wrocławiu, AWF w Warszawie, Politechnika Częstochowska, AWF w Katowicach). Organem nadrzędnym dla tych uczelni jest Ministerstwo Sportu i Turystyki, więc argument braku przygotowania merytorycznego ich absolwentów nie powinien w ogóle zaistnieć. Przeprowadzanie tych szkoleń przez środowisko akademickie powinno także rozwiewać wszelkie wątpliwości dotyczące „poprawności światopoglądowej” takich kursów. Problemem może być za to (szczególnie obecnie, ze względu na trwającą reformę edukacji) forma zatrudnienia takich nauczycieli. W Stanach Zjednoczonych zostało to już zauważone – jak piszą autorzy artykułu „Przegląd programów jogi w szkołach w USA”: „Wprowadzanie zewnętrznych nauczycieli jogi do szkół może powodować problemy logistyczne oraz obawy nauczycieli zatrudnionych na stałe co do stabilności tego zatrudnienia.” Dlatego najrozsądniej byłoby skierować ofertę szkoleniową z zakresu jogi do nauczycieli szkolnych. Jak widać na przykładzie Marty Klapetek i Elżbiety Marcińskiej, model taki ma wiele plusów: nauczycielom znanym w społeczności szkolnej łatwiej będzie przekonać osoby niechętne takim zajęciom, łatwiej będzie również pracować z młodzieżą, której potrzeby się zna (i do których można dostosowywać zakres zajęć na bieżąco, jak to robiła pani Marcińska), a dzięki wsparciu uczelni można będzie również prowadzić badania, które w przyszłości posłużą jako ewaluacja i argument za przygotowaniem ogólnopolskiego programu „Joga w szkole”.

Ze standaryzacją programu dostosowanego do potrzeb uczniów na różnych etapach edukacji również nie powinno być problemu – dr Karciaż wraz z profesorem Kulmatyckim przedstawili wstępną propozycję modelu autorskiego takiego programu na I. Międzynarodowej Konferencji Naukowej Jogi i Ajurweddy w Sulisławiu już w 2014 roku.

Bazując na swoich doświadczeniach, zaproponowałabym jeszcze jeden sposób na popularyzację jogi na wszystkich szczeblach

edukacji. Podsumowaniem szkolenia, które wspomniałam w pierwszym rozdziale, były warsztaty o różnej tematyce. Co ciekawe, do wyboru były również warsztaty z prostych technik relaksacyjnych i oddechowych, ponieważ twórczynie szkolenia uznały, że techniki te mogą pomóc nauczycielom w wykonywaniu pracy. AWF Wrocław ma w swojej ofercie również studia podyplomowe z zakresu technik relaksacyjnych, więc mógłby stać się miejscem, w którym nauczyciele mieliby możliwość zdobycia tych umiejętności. I chociaż wspomniane warsztaty były skierowane do nauczycieli, ale idąc tą drogą można by dojść i do studentów. Kolejnym krokiem mogłoby być przekonanie nauczycieli akademickich do skuteczności jogi w radzeniu sobie stresem związanym z pracą zawodową. Studentów nie trzeba by nawet przekonywać, ponieważ Uniwersytet Wrocławski od wielu lat daje im możliwość wyboru jogi jako jednego z zajęć wychowania fizycznego.

Może więc być tak, że to środowisko akademickie jest bardziej otwarte na tego typu rozwiązania i współpraca na tym polu mogłaby pociągnąć za sobą wymierne korzyści. W pracy tej cytowałam wyniki badań nad stresem przeprowadzonych przez wrocławskie badaczki, na które z kolei powoływały się psycholożki z CEN, które jako sposób na obniżenie poziomu stresu zaproponowały techniki relaksacyjne. Może więc wspólne badania środowisk naukowych polskich AWF-ów i uczelni o innych profilach kształcenia (na przykład wydziałów psychologii uniwersytetów) nad działaniem jogi, technik relaksacyjnych i oddechowych na stres byłyby ciekawą propozycją dla ich pracowników, a wyniki tych badań mogłyby zostać wykorzystane na dalszej drodze do rozpowszechniania jogi.

Wydaje mi się, że najlepszymi sposobami upowszechniania jogi w szkołach są: klasyczna „praca u podstaw”, czyli przekonywanie nauczycieli szkolnych do wykorzystywania sprawdzonych rozwiązań z zakresu szeroko pojętej jogi w ich codziennej pracy (np. poprzez proponowanie im tego typu szkoleń) oraz otwarcie się środowiska jogi akademickiej na współpracę z innymi uczelniami wyższymi, które z kolei mogą sporo wnieść w dziedzinie badań naukowych wspierających środowisko propagatorów jogi.

Bibliografia (wybrana część pozycji)

Artykuły

1. Bemnowska M., Joško J., „Zachowania depresyjne młodzieży jako problem w zakresie Zdrowia Publicznego”, *Zdrowie Publiczne* 2011;
2. Butzer B., Bury D., Telles S., Khalsa S. B., „Implementing yoga within the school curriculum: a scientific rationale for improving social-emotional learning and positive student outcomes”, *Journal of Children's Services*, Vol. 11 No. 1, 2016
3. Butzer B., Ebert M., Telles S., Khalsa S. B., „School-based Yoga Programs in the United States: A Survey”, *Advances*, Fall 2015, Vol. 29 No. 4
5. Karciarz M., Kumatycki L., „Praktyki jogi dla dzieci i młodzieży szkolnej – prezentacja modelu autorskiego”, *Joga i ajurweda w badaniach naukowych*, Wydawnictwo Publisher 2014
6. Karciarz M., Kulmatycki L., „Oswajanie zmian. Joga dla dziewcząt w gimnazjum. Komunikat z badań”, *Joga w szkole*, Wrocław, 2016
7. Khalsa, S. B. S., „Yoga in Schools: The Scientific Rationale and Research Evidence”, *Joga w Polsce – przeszłość, teraźniejszość, przyszłość*, AWF Wrocław, 2016
8. Khalsa, S. B. S., „Joga w szkołach publicznych: historia, badania oraz kierunki działań”, *Joga i ajurweda w badaniach naukowych*, Wydawnictwo Publisher 2014
9. Khalsa S. B. S., Hickey-Schultz L., Cohen D., Steiner N., Cope S., „Evaluation of the Mental Health Benefits of Yoga in a Secondary School: A Preliminary Randomized Controlled Trial”, *The Journal of Behavioural Health Services & Research*, 39:1, January 2012
10. Klapetek M., Joga w moim liceum - ocena całorocznego projektu, „*Joga w Polsce-przeszłość, teraźniejszość, przyszłość*”, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu 2016 oraz materiały własne autorki
11. Makara-Studzińska M., Trela J., Jankowska-Nowak R., Grzywa-Celińska A., „Poziom agresji i złości u młodzieży nadużywającej substancji psychoaktywnych”, *Zdrowie Publiczne* 2009
12. Marcińska E., Pokolenie Z i joga, „*Joga w Polsce-przeszłość, teraźniejszość, przyszłość*”, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu 2016 oraz materiały własne autorki
13. Zagdańska M., Kiejna A., „Rozpowszechnienie i czynniki ryzyka epizodów depresji wśród wrocławskiej młodzieży akademickiej”, *Psychiatria Polska*, 2016

Źródła internetowe

15. Blikowska J., Ćwik J., *Nieletni Polacy: wściekli i niebezpieczni*, 16.05.2017, <http://www.rp.pl/Spoleczenstwo/305169863-Nieletni-Polacy-wsciekli-i-samotni.html#ap-2>, (dostęp 19.05.2017)
16. Iłska P., *Młodzież a internet – raport z badań CBOS*, <http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/raporty-z-badan/mlodziez-a-internet-raport-z-badan-cbos/>, (dostęp 18.05.2017)
17. Karney A., *Czy o prawda, że coraz więcej jest otyłych dzieci w Polsce? Czy otyłość u dzieci jest niebezpieczna? Epidemiologia i powikłania otyłości.*, http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/KonferencjaIMiD_Czy_to_prawda_ze_w_Polsce_jest_coraz_wiecej_otylych_dzieci.pdf, (dostęp 16.05.2017)
18. Komendant-Brodowska A, Zespół badawczy: Instytut Socjologii UW, *Przemoc w szkole, raport z badań, lipiec 2011*, <http://www.szkolabezprzemocy.pl/479,badania>, (dostęp 16.05.2017)
19. *Wiecej dzieci potrafi grac w gry komputerowe, niz jezdzic na rowerze*, <http://www.saferinternet.pl/pl/3725-wiecej-dzieci-potrafi-grac-w-gry-komputerowe-niz-jezdzic-na-rowerze>, (dostęp 19.05.2017)

Joga w przedszkolu

Samodyscyplina, cierpliwość, koordynacja, wyciszenie to tylko niektóre z pozytywnych efektów wprowadzania jogi na zajęciach w przedszkolu.

Obserwacje prowadzone na co dzień w mojej grupie przedszkolnej mówią o silnym związku ciała z umysłem 5-6-latków. Nieświadomym związku, ale wiernym i spontanicznym. Obserwując dzieci podczas zabaw dowolnych, zauważyłam jak poruszane wewnętrznymi impulsami kręcą się, składają, układają się, gestykulują. Są przy tym skupione i niemal uduchowione; to całkowicie naturalne, intuicyjne działanie, często dla nich niezrozumiałe.

Na podstawie tych codziennych spostrzeżeń napisałam niniejszą pracę i stworzyłam scenariusze zajęć. Jak przekonują autorzy literatury fachowej, nadrzędnym celem w wychowaniu dziecka jest doskonalenie funkcjonowania oraz stymulowanie rozwoju emocjonalnego, społecznego i poznawczego. Joga jest dodatkowym, wzbogacającym aspektem codziennych zajęć.

Joga dzisiaj

Joga od kilku lat przeżywa odrodzenie. Choroby cywilizacyjne, z jakimi się zmagamy oraz pośpiech, stres, siedzący tryb życia powodują brak równowagi psychicznej i niedomagania fizyczne. Uspokajające i regenerujące działanie praktyk jogi zapewniają jej aprobatę i uznanie w wielu krajach. Joga jako system filozoficzny traktuje człowieka jako nierozdzielalną całość psychofizyczną. Uczy, jak opanowywać rozproszenie umysłu przez samoopanowanie i koncentrację. Kiedy uwolnimy umysł od niespokojnych pragnień, kiedy ucichnie ego, wówczas zyskujemy poczucie spełnienia, spokoju, radości.

Podobnie zachowują się dzieci podczas zajęć jogi i relaksacji, które prowadzę. Słyszę komentarze: „ale mi teraz chłodniej”, „teraz jakby lepiej słyszę”. Dzieci intuicyjnie czują, że są to zajęcia „innego rodzaju”, że dotyczą jakiejś tajemnicy, ale jakby nie pojmują rozumem, nie potrafią powiedzieć dlaczego i co ich poruszyło. Dziecko odczuwa pragnienie eksperymentowania, doświadczania. Poznaje prawa natury rządzące ciałem i umysłem; wrodzone dyspozycje i zdolności.

Joga a zdrowie

Pozycje jogi wymyślił bóg Sziwa dla swojej bogini Parwati, aby cieszyła się wiecznym pięknem i młodością, by żyła pełnią życia.

Joga przynosi nie tylko efekty fizyczne, ale także psychiczne: rozwój świadomości ciała, samoobserwacji, akceptacji siebie, poczucia stabilizacji, psychicznej równowagi, radzenie sobie ze stresem. Według Iyengara, asany czyli postawy ciała, rozwijają sprawność, równowagę, wytrzymałość i dużą witalność. Zapewniają ładną budowę ciała i utrzymują je w zdrowiu, wzmacniają je. Usuwają zmęczenie i kojąco oddziałują na nerwy. Jednak ich prawdziwe znaczenie polega na tym, że ćwiczą umysł i pomagają go opanować.

Lekarz Zbigniew Sarol w przedmowie do książki Maliny Michalskiej „Hatha joga dla wszystkich” przekonuje, że wpływ asan można porównać do metod fizykoterapeutycznych. Postawy jogi uważane są za ćwiczenia mięśniowe, w których przeważają układy o charakterze rozciągającym i siłowym. Sprzyjają zwiększeniu ruchomości w stawach. Wpływają zarówno na rozwój mięśni, jak również na stan podstawowych układów. Ćwiczenia te stanowią ponadto swoisty trening naczyń krwionośnych w obrębie kończyn oraz narządów jamy brzusznej i klatki piersiowej.

Ćwiczenia oddechowe (pranajama) stanowią bardzo istotny element systemu jogi. Stosowane właściwie wywierają korzystny wpływ na elastyczność tkanki płucnej, stan mięśni oddechowych oraz powodują pełne wentylowanie płuc. Rytmiczne zmiany wdechu i wydechu regulują czynność serca.

Podczas ćwiczeń oddechowych angażowana jest przepona oraz mięśnie powłok brzusznych, co ma wpływ na narządy jamy brzusznej. Oddech to jakość życia, twierdzi Inga Schorowska, autorka „Somayog. Jak cofnąć czas?”.

Świadome oddychanie wpływa wyciszająco na nasze samopoczucie. Nawet obserwacja oddechu bez wpływania na niego zmienia jakość oddychania, powoduje, że oddech staje się rytmiczny i głęboki. Kontrolując oddech wpływamy bardzo skutecznie na stan naszego umysłu. Umysł dostosuje się do rytmu oddechu i nasz nastrój również zmienia się zgodnie z nim.

Znaczenie ruchu dla rozwoju dziecka

Dziecięca aktywność ruchowa jest spontaniczna, radosna i bez lęku. Obserwując codziennie w pracy dziecięcą zabawę dostrzegam z jaką intensywnością płyną informacje i sygnały z ciała. Dzieci są w doskonałym kontakcie ze swoim ciałem. Aktywność fizyczna rozwija i wzmacnia wszystkie układy organizmu, wywiera wpływ na ich budowę i sprawność. Jest to przejaw aktywności intelektualnej i rozwoju psychicznego. „Ruch rozwija psychikę i osobowość dziecka”, jak twierdzi autor „Gimnastyki przedszkolaka” Sławomir Owczarek.

Ważne jest, aby prowadzenie ćwiczeń odbywało się w atmosferze życzliwości i wyrozumiałości. „Dominować powinna **forma zabawowa** (...) jest prostą nieskomplikowaną formą ruchu opartą na podstawowych ruchach (...). Polega na rywalizacji indywidualnej. Polecana jest również **forma zadaniowa** (...), powoduje większe zaangażowanie w wykonanie ćwiczenia. (...) Często stosowaną w ćwiczeniach z przedszkolakami formą pracy jest forma **zabawowo-naśladowcza**. Dziecko naśladuje zachowanie lub ruchy znanych mu zwierząt lub rzeczy. Uruchomiona przez takie porównania wyobraźnia odwraca uwagę dziecka od związanego z wykonaniem zadania wysiłku. Wartą polecenia jest także **forma opowieści ruchowej**. Według Sławomira Owczarka, dorosły opowiada, a dziecko ilustruje to ruchem angażując wyobraźnię dziecka, co pozwala nie myśleć o wysiłku”.

Zasady, które oddziaływały pozytywnie na

motywację dziecka, zaspokajają potrzeby rozwojowe oraz dostosowane są do wieku i zainteresowań dziecka to:

- zasada wszechstronności, czyli różnorodność ruchu angażującego wszystkie zespoły mięśniowe oraz usprawniającego funkcjonowanie narządów wewnętrznych, a także stosowanie szerokiego wachlarza form działalności ruchowej,

- zasada naprzemienności wysiłku i rozluźnienia, koncentracji i rozproszenia, czyli po intensywnej aktywności wprowadzać formy o mniejszym natężeniu ruchu,

- zasada preferowania ruchu globalnego angażującego wielkie zespoły mięśniowe całego ciała,

- zasada wzmacniania kluczowych zespołów mięśniowych tułowia decydujących o prawidłowej postawie ciała dziecka.

Rozwój fizyczny

Według Sławomira Owczarka „Rozwój fizyczny dziecka w wieku przedszkolnym charakteryzuje się zwolnieniem tempa zmian. W porównaniu z okresem wcześniejszym, szybkość procesów rozwojowych maleje (...) przebieg zmian rozwojowych w tym wieku jest raczej równomierny- bez wyraźnych zahamowań i gwałtownych przyspieszeń”.

Kości przedszkolaka są miękkie, elastyczne i cechuje je przewaga tkanki chrzęstnej nad kostną. Dzięki tej elastyczności kości są bardziej odporne na złamanie, a stawy i kości łączące odznaczają się dużą ruchliwością. Wieczadła są słabsze, cieńsze i gorzej przyrośnięte do kości niż u dorosłych. Kość do prawidłowej budowy potrzebuje tak samo sił zgniatających i rozciągających. Aktywność ruchowa to warunek prawidłowego rozwoju kośćca. Dziecko przedszkolne charakteryzuje duża obszerność ruchów w stawach (gibkość). Mięśnie stanowią 25% masy ciała przedszkolaka (u dorosłego jest to 40%), są słabe, włókna cienkie i delikatne. Dopiero około 5 roku życia masa mięśniowa zwiększa się, następuje wzrost siły i zmiana sylwetki. Serce przedszkolaka ma małą pojemność, jest małe i słabe. Ciśnienie krwi mniejsze niż u dorosłego, a czas krwiotoku krótszy. Z tego względu musi pracować szybciej niż u dorosłego. Jednocześnie serce dziecka toleruje duży wysiłek, który jednak nie może

trwać długo. Rozwój płuc dziecka idzie w parze z rozwojem klatki piersiowej, która zmienia kształt z beczkowatej na bardziej wydłużoną i spłaszczoną. Mała pojemność oddechowa, wyrównywana jest większą częstotliwością oddechu. Dziecko trzyletnie oddycha 30 razy na minutę, sześciolatek 27 razy na minutę, a dorosły średnio 16 oddechów na minutę. U dziecka przedszkolnego przeważa oddychanie torem brzusznym. Zmiana na oddech piersiowo-brzuszy następuje w wieku 6-7 lat. U małych dzieci zwoje mózgowe są słabo rozwinięte, a komórki nerwowe mają małą ilość rozgałęzień. Rozwój tego układu polega na „czynnościowym dojrzewaniu”, czyli precyzyjnym kierowaniu ruchami i skojarzeniami, rejestracji doznań i sterowaniu reakcjami. Widoczna jest u niego przewaga układu pobudzania nad układem hamowania. Występuje szybkie znużenie ośrodkowego układu nerwowego, co powoduje, że dziecko ma trudności z dłuższym skupieniem uwagi. Dziecko traci zainteresowanie nawet bardzo atrakcyjnymi, ale długotrwałymi czynnościami.

Rozwój psychiczny

Mózg trzylatka ma około 70% wagi mózgu dorosłego, a mózg sześciolatka już 90%. Jest to okres szybkiego rozwoju procesów psychicznych dziecka. Rozwijają się działania orientacyjno-badawcze, procesy poznawcze, pojawiają się uczucia bardziej złożone. Pobudliwość nerwowa i impulsywność; tym większa, im dziecko jest młodsze. Dziecko łatwo traci równowagę uczuciową, przejawia zmienność zachowania, bywa krzykliwe, nadruchliwe, trudno mu panować nad sobą, łatwo się męczy i nuży. Nastroje ma zmienne, uczucia gwałtowne. Dopiero pod koniec przedszkola dziecko zaczyna panować nad uczuciami. Wiek przedszkolny to wiek rozwoju pamięci i uwagi, które mają charakter mimowolny. Dzieci zauważają to, co ich ciągnie. Stopniowo rozwija się ich trwałość uwagi. Łatwo dają się namówić do wykonania ćwiczeń, gdy coś sobie wyobrażają, gdy rozumieją i mają cel, a szczególnie gdy chodzi o rywalizację. Kształtuje się charakter: samodzielność, niezależność, odwaga, prawdomówność, życzliwość, odporność na niepowodzenia.

Jak twierdzi W. Gniewkowski „u małych dzieci harmonia i równowaga między środowiskiem wewnętrznym a zewnętrznym jest podstawowym warunkiem zdrowia i dobrego samopoczucia. Te zaś elementy są nieodzowne dla prawidłowego kształtowania się osobowości dziecka”.

Rozwój ruchowy

Rozwój ruchowy jest mocno związany z rozwojem somatycznym, fizjologicznym, psychicznym, umysłowym, a także z rozwojem społecznym. Według Sławomira Owczarka „charakterystyczną cechą wieku przedszkolnego jest wielka biologiczna potrzeba ruchu. Jest ona przyczyną ogromnej ruchliwości dziecka, dużej liczby kroków, tendencji do ruchów zbyt obszernych, rozrzutnych. Okres przedszkolny jest wiekiem, kiedy obserwujemy dalszy rozwój sprawności motorycznej, następuje automatyzacja ruchów cyklicznych (chodu, biegu), opanowanie pozycji i ruchów równoważnych, rozwija się zdolność koordynacji ruchów i podwyższa poziom ogólnej sprawności fizycznej. Dziecko szybciej reaguje ruchem na bodźce. Szybko się wyczerpuje i męczy, wymagając chwili odpoczynku, lecz również szybciej po wysiłku wraca do normy. Po chwili odpoczynku od nowa gotowe jest do podjęcia dalszej zabawy. (...) Będąc stale aktywne „ekonomizuje” swoją pracę: gdy jedne grupy mięśni są zmęczone, wykonuje przejście do ruchów angażujących inne grupy mięśni, pozwalając tym pierwszym odpocząć. Samorzutnie i nieświadomie dokonuje zmian typu ruchu aby się nie zmęczyć” Według autora „ruch i zabawa są przejawami zaspokajania potrzeb dziecka. Pozwalają doskonalić motorykę ale są także istotnym czynnikiem rozwoju psychosomatycznego i społecznego. Rodzice powinni umożliwić dziecku wszechstronną aktywność ruchową, sprzyjać jej i wspomagać. Ograniczanie spontanicznej aktywności ruchowej jest sprzeczne z jego potrzebami rozwojowymi”.

Relaks i koncentracja w przedszkolu

„Relaks w jodze ma kilka znaczeń: odpoczynek, regeneracja, rozluźnienie ciała, uspokojenie umysłu. Każdy z tych aspektów jest

ważny i tak naprawdę najlepiej, by wszystkie nastąpiły naraz, tak by wprowadzić nas w zupełnie neutralny (...) stan ciała i umysłu”. Jak twierdzi Maciej Wielobób, ważny jest nie tylko przykład rodzica, nauczyciela, ale ważne jest także pozwalanie dziecku „na poświęcenie tyle czasu, ile chce na rzeczy, które go interesują, którym naturalnie poświęca uwagę”. Koncentrację i motywację do działania wzmacniają celowe, zadaniowe działania. Praca z dzieckiem powinna być źródłem radości i zabawy. Ćwiczenia powinny być związane z upodobaniami dzieci. Dobrze jest, gdy zostawimy dziecku dużo swobody i inwencji twórczej.

Jak przekonuje Sławomir Owczarek, dziecko musi je zaakceptować, a ćwiczenia trudniejsze (fizycznie lub psychicznie) przeplatamy ćwiczeniami łatwiejszymi, co da dziecku możliwość odpoczynku. „Ważnym elementem w doborze ćwiczeń jest przemienność pracy grup mięśniowych. Po ćwiczeniach nóg należy wykonywać ćwiczenia angażujące np. ręce. (...) Ćwiczenia powinny spowodować zaangażowanie wszystkich dużych grup mięśniowych dziecka”

Ćwiczenia relaksacyjne Andrei Erkert „są w stanie wspomagać dzieci, aby odnalazły właściwą równowagę między aktywnością a ciszą/odprężeniem. Równowaga ta sprzyja zdecydowaniu kształtowaniu się człowieka o harmonijnej osobowości (...), który potrafi się opanować, a stawiane przed nim wymagania rozwiązywać spokojnie, ufając we własne siły. (...) Dziecko musi mieć możliwość wsłuchania i zagłębienia się w siebie, lepszego poznania siebie i refleksji nad tym co przeżyte”. Ćwiczenia relaksacyjne mają za zadanie wzmocnić koncentrację i wytrzymałość poprzez przeżywanie ciszy i wewnętrznego spokoju, a nie uczenia bezruchu. Chodzi o to, aby dzieci same odkryły swoje zdolności. Poprawiają się wzajemne stosunki, wzmacnia wiara w siebie, a także dostrzeganie tego, co istotne i ważne.

Każda zabawa relaksacyjna (ćwiczenie wyciszające, fantazjowanie, itp) odwołuje się do dziecięcych przeżyć. Następuje rozwój motoryczny, wyobraźnia i kreatywność. Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne rozluźniają mięśnie i wyłączają myślenie. Można tym sposobem złagodzić stany nerwicowe (polepszyć sen, wymowę, apetyt, choroby skóry).

Dzieci stają się mniej agresywne i lękliwe. Według Bożeny Bartnik różnorodność prowadzonych zajęć ruchowych w przedszkolu ma ogromny wpływ na kształtowanie zainteresowań dzieci, szeroko pojętą kulturę fizyczną. „Dzięki ćwiczeniom jogi ciało dziecka stanie się sprawniejsze i silniejsze, a jego umysł będzie spokojniejszy i bardziej czujny; doświadczy ono także poczucia emocjonalnego uspokojenia. Joga może wyciszyć nerwowe i spięte dziecko, poprzez rozluźnienie jego mięśni. Ćwiczenia pomagają ożywić zmęczone dziecko, które nie potrafi się skoncentrować; wyrzucić wpływ uspokajający na dziecko nadpobudliwe i wyzwolić ekspresję w dziecku lękowym i zahamowanym”.

Postęp cywilizacyjny powoduje eliminację wysiłku fizycznego, „o prowadzi do dysfunkcji układu ruchowego. Jak twierdzi Kazimiera Właźnik, należy „temu przeciwdziałać i już na etapie przedszkolnym intensyfikować wysiłek fizyczny na zajęciach wychowania fizycznego”.

Wychowanie fizyczne ma przygotowywać dzieci do życia, to jest pomóc w adaptacji organizmu do coraz bardziej zmieniających się warunków (hałas, napięcie nerwowe, zatrucie powietrza, ziemi, wody, radiacja, coraz większe wymagania, nakazy, zakazy, nagłe zmiany klimatyczne i atmosferyczne, itp.). Zatem unowocześnienie wychowania fizycznego polega na takim doborze środków i metod, rodzaju ruchu i sposobu życia, które neutralizują szkodliwe wpływy tych czynników przez adaptację organizmu do warunków współczesnego życia.

Joga w przedszkolu. Propozycje zajęć z dziećmi

W opracowanych przeze mnie scenariuszach połączyłam wiele aspektów i rodzajów jogi, ponieważ praca z małym dzieckiem wymaga z nim stałego kontaktu, ciągłego aktywizowania w różnorodny sposób.

Temat: „Magiczna kraina”

Cele ogólne:

- wyciszenie emocji,
- nabieranie świadomości własnego ciała,
- stymulowanie aktywności słuchowej, wzrokowej, dotykowej,
- świadomy relaks ciała,

Cele operacyjne:

- zna ogólny schemat ciała,
- nawiązuje kontakt wzrokowy,
- potrafi wykonać proste ćwiczenia oddechowe,
- wsłuchuje się w dźwięki płynące z własnego ciała

Techniki: opowieść relaksacyjna, ćw. oddechowe, wizualizacja, asany, relaksacja Jacobsona.

Przebieg zajęć:

- Opowieść relaksacyjna:

Usiądź wygodnie z prostym kręgosłupem, zamknij oczy i wybierz się ze mną w magiczną krainę, która znajduje się bardzo blisko Ciebie. Robisz wdech i wydech. Są tam silne, piękne i wysokie drzewa (vrksasana), które korzeniami mocno trzymają się ziemi, a gałęziami wyciągają się w stronę słońca, w poszukiwaniu ciepła i wolności. Robisz wdech i wydech.

Przepiękne, kolorowe kwiaty (padmasana, malasana), te na wodzie i rosnące w ziemi, głaszczą teraz Twoje stopy i cieszą Twoje oczy.

Widzisz wielki strumień rozgałęziony na tysiąc strumyków (żyły), z czystą przezroczystą wodą. Unosi ona kawałek kory, który wraz z prądem kołysze się w górę i w dół, w górę i w dół. W krainie tej wieje przemiły, ciepły wiaterek (pranajama). Głaszcze Cię po policzkach i karku, owiewa włosy i plecy. Niebo jest prawie bezchmurne; dostrzegasz babie lato, które rozciąga się na polach, błyszczy w słońcu. Patrzysz pod słońce, zakrywasz dłonią oczy, czujesz ciepło, widzisz błękit i krążące na niebie ptaki. Jest tu cicho. Cisza jest również w Tobie. Czujesz się bardzo dobrze. Robisz wdech i wydech. Wdech i wydech.

Oddychaj wiatrem.

Usłysz strumień.

Patrz oczami zwierząt.

Poczuj zapach kwiatów.

- Nie otwierając oczu, rozetrzyj dłonie i przyłóż do oczu. Zrób wdech i wydech. Dociśnij teraz lekko palce do gałek ocznych i spójrz w prawo i w lewo. Z czym kojarzy Ci się to uczucie? (np. rybki w wodzie) WODA,
- Powoli otwórz oczy, zrób wdech i wydech. Połóż ręce na szyi i wypowiedz głośno głoskę „o”. Co czujesz? (np. grzmoty) DŹWIEK,
- Weź kartkę papieru w dłonie i trzymaj ją przed twarzą. Dmuchnij na kartkę kilka razy

w szybkim tempie, aby unosiła się i opadała. WIATEREK,

- Teraz zakryj uszy, zrób trzy oddechy i za chwile opowiesz (lub nie), co słyszysz... (szum wody, dzwonienie) SZUM,

- Teraz palce na nadgarstkach, dociśnij lekko, poszukaj strumienia. Co czujesz? (pukanie) STRUMIEŃ,

- Kartkę papieru trzymaj przed twarzą. Dmuchaj na nią wydłużonym oddechem. WIATR,

- Zgnieć kartkę w kulkę. W pozycji leżącej połóż kulkę na brzuchu, następnie na klatce piersiowej, oddychaj. Co dzieje się z powietrzem? POWIETRZE.

Gdzie znajduje się ta kraina, w której są piękne zjawiska, których doświadczyliśmy przed chwilą? (każdy ma ją w sobie).

- Obejmij rękoma kolana i mocno przytul się do siebie. To jest Twoja magiczna kraina!

- W magicznej krainie znajdują się rośliny i zwierzęta: (ASANY)

- Vrksasana (drzewo, splątane drzewo),
- Utkatasana (siadamy na złamanym, gałęzi, konarze, po długim spacerze),
- Garudasana (na siedząco, później na stojąco z podparciem),
- Malasana (girlanda, kwiaty),
- Pozycja kota (kot, przeciąganie się),
- Setu Banda Sarvangasana (wyginamy kręgosłup jak most, odpoczynek w leżeniu),
- Bhujangasana (rozciągamy się jak wąż),
- Balasana (szczęśliwe dziecko), prostujemy nogi i ręce, zostajemy w leżeniu na podłodze.

- Relaksacja Jacobsona:

- Wciśnij stopy w podłogę, odpocznij,
- Napnij pośladki, aby się nieco uniosły, odpocznij,
- Zaciśnij obie pięści, rozluźnij,
- Wciągnij brzuch, dociśnij go kręgosłupa, rozluźnij,
- Dociśnij całe plecy do podłogi, rozluźnij,
- Zmarszcz czoło, wytrzymaj, rozluźnij,
- Dociśnij lekko głowę do podłogi, rozluźnij,
- Zaciśnij powieki, rozluźnij,
- Weź trzy głębokie wdechy i wydechy, rozluźnij się.

Temat: „Jestem cierpliwy i uważny”

Cele ogólne:

- wyciszenie emocji,
- nabieranie świadomości własnego ciała,

- stymulowanie aktywności słuchowej, wzrokowej, dotykowej,
- świadomy relaks ciała,

Cele szczegółowe:

- koncentruje się na zadaniu („brain gym”),
- wykonuje proste ćwiczenia oddechowe,
- koncentruje się na oddechu

Techniki: afirmacja, ćwiczenia oddechowe, „brain gym”, asany.

Przebieg zajęć:

*Usiądź wygodnie w swastikasanie z prostym kręgosłupem. Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że Twoja głowa jest balonikiem, który chce polecieć do góry.

*Weź głęboki wdech i powtórz w myślach powoli trzy razy: „Jestem cierpliwy i uważny” (afirmacja).

*Potrzyj dłonie o siebie. Przyłóż rozgrzane wnętrza dłoni do oczu. Przytrzymaj chwilę. Otwórz oczy. Nie ruszając głowy powoli spoglądaj w prawo i w lewo, kilka razy. Teraz do góry i na dół, kilka razy.

*Zmień pozycję siedzącą na virasane. Złap się za nos prawą ręką, a za prawe ucho lewą ręką. Teraz odwrotnie. Lewą ręką za nos, prawą ręką za lewe ucho. Zrób to kilka razy (brain gym).

*Przejdź do balasany. Odpocznij.

*Oprzyj ręce przed sobą na ziemi. Powoli unieś biodra do góry z opuszczoną równocześnie głową w dół. Kiedy wyprostujesz nogi, powoli roluj kręgosłup, kręgi po kręgu. Wyprostuj się.

*Stań w tadasanie. Rozszerz palce u stóp. Zakorzeń się w podłodze. Głowa „zawieszona jest na sznurku” do sufitu. Zrób kilka wdechów i wydechów.

*Rozluźnij ręce, rozluźnij nogi. Poruszaj nimi. Teraz powoli dotykaj prawym łokciem lewego kolana, zmiana. Wykonaj kilkanaście razy.

*Rozluźnij ręce, rozluźnij nogi. Teraz podobnie zginając do tyłu kolano, dotykaj palcami rąk do pięt: prawa ręka do lewej pięty, lewa ręka do prawej pięty. Odpocznij rozluźnij ręce i nogi.

*Usiądź wygodnie na krześle. Postaw obie stopy płasko na podłodze. Upewnij się, że Twoje plecy są proste i oparte o krzesło. Zamknij oczy.

*Jedną dłoń połóż na sercu, a drugą na brzuchu, zrób trzy wdechy i wydechy. Zmień układ rąk. Zrób trzy powolne oddechy.

*Połóż dłonie na kolanach i skoncentruj się na swoich stopach. Podczas wdechu zaciśnij je, a przy wydechu rozluźnij. Zrób tak 3 razy.

*Skoncentruj się na swoich nogach. Zaciśnij mięśnie nóg i wytrzymaj tak trzy oddechy. Rozluźnij mięśnie nóg.

*Skoncentruj się na mięśniach podstawy kręgosłupa (na pupie). Napnij mocno mięśnie i wytrzymaj tak trzy oddechy. Rozluźnij się.

*Skoncentruj się na górnej części pleców i klatce piersiowej. Zaciśnij mocno te mięśnie. Wykonaj trzy spokojne oddechy. Rozluźnij mięśnie.

*Skoncentruj się na swoich dłoniach. Zaciśnij je w pięści i tak wykonaj trzy oddechy. Rozluźnij mięśnie.

*Skoncentruj się na swojej twarzy i karku. Podczas wdechu zaciśnij mięśnie twarzy. Możesz zrobić „głupią minę”. Przy wydechu rozluźnij twarz. Powtórz tak trzy razy.

*Przy wydechu skoncentruj się na swoim ciele i rozluźnij je. Czy coś Cię boli? Odpocznij. Potrzyj o siebie dłonie. Przyłóż do twarzy. Rozwieraj palce i powoli otwórz oczy. Zsuń dłonie po policzkach i spokojnie oprzyj je na kolanach.

Temat: „Żyję w zgodzie z naturą”

Cel ogólny:

- wyciszenie emocji,
- koncentracja i skupienie na zadaniu
- stymulowanie aktywności słuchowej, wzrokowej, dotykowej, węchowej

Cele szczegółowe:

- koncentruje się na naprzemiennym oddychaniu,
- opanowuje strach przed zawiązaniem oczu, ufa nauczycielowi i grupie,
- koncentruje uwagę słuchową na dźwięku mis i dzwonków tybetańskich,
- przelicza w zakresie liczby 10 (skupia się na oddechach)

- tworzy własną mandalę z materiału przyrodniczego, tekstylnego, plastycznego.

Techniki: oddechowe (nadi shodan), degustacja i smakowanie, słuchowe, koncentracja, liczenie, działalność plastyczno-techniczna.

Przebieg:

- „nadi shodan”- oddychanie naprzemienne w celu wyciszenia umysłu.

- „Pomarańcza i goździki”- uważne wąchanie i smakowanie z zamkniętymi oczami inten-

sywnie pachnących darów natury.

- „Gongi, misy tybetańskie, dzwonki tybetańskie”- słuchanie dźwięków. Podnoszenie ręki (upuszczanie chusteczki) lub inne oznaki zakończenia wibracji dźwięków.

- „Liczenie oddechów” - zaciśnięta pięść, zamknięte oczy; liczymy oddechy otwierając z każdym oddechem po jednym palcu.

- „Mandala”- tworzenie mandali z różnorodnych materiałów pochodzenia przyrodniczego, tekstylnego, malarskiego (ważne, by dziecko miało wybór techniki, jaką preferuje).

W pracy z dziećmi młodszymi zauważyłam pewne zależności psychosomatyczne, które umożliwiają im wsłuchiwanie się w dźwięki płynące z ciała. Bliska relacja z własną naturą, wrażliwość, ciekawość świata, akceptacja, poczucie przynależności, poznawanie przyrody, ułatwia funkcjonowanie dziecka w środowisku wewnętrznym i zewnętrznym. Obserwacja dziecka, a także umożliwianie mu swobodnego i świadomego odbierania rzeczywistości, jest jednym z najważniejszych czynników prawidłowego rozwoju małego człowieka. Obserwacja ta i akceptacja pozwala także dorosłemu na uświadomienie zapomnianych relacji z ciałem, duszą i z naturą. Wprowadzam elementy jogi w swojej codziennej pracy, ponieważ widzę namacalne jej efekty: samodyscyplina, cierpliwość, koordynacja, wyciszenie umożliwiają nie tylko poprawienie relacji nauczyciel- uczeń, ale też znacznie poprawiają funkcjonowanie dziecka w środowisku przedszkolnym i nie tylko. Pozwalają mu poznać siebie i relacje ze światem zewnętrznym.

Bibliografia:

- Bartnik B., [W]: Blżej przedszkola, Mac Edukacja, Kielce, 2007 r,
Boon B., DiTuro D., Kirk M., Hatha joga, Bezpieczne ćwiczenia dla ciała i umysłu, Vital, Białystok, 2014r,
Chopra D., Simon D., Joga, siedem duchowych praw z ćwiczeniami, Studio Emka, Warszawa, 2014r,
Erkert A., Dzieci potrzebują ciszy, Jedność, Kielce 1999,
Grochmal S., red., Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących, PZWL, Warszawa, 1979r,
Gniewkowski W., [W]: Podstawy pedagogiki przedszkolnej, red. M. Kwiatowskiej, WSiP, Warszawa 1985,
Iyengar B.K.S., Światło jogi, Wydawnictwo Virya, Warszawa, 1991r,
Michalska M., Hathajoga dla wszystkich, PZWL, Warszawa 1972,
Owczarek S., Gimnastyka przedszkolaka, WSiP, Warszawa 2001,
Ramacharaka Y., Filozofia jogi i nauka tajemna, Tedson, Warszawa, 2012,
Schorowska I., Somayog. Jak cofnąć czas?, Purana, 2010r,
Wielobób M., Psychologia jogi, Helion, Gliwice, 2013,
Właźnik K., Wychowanie fizyczne przedszkolu, Przewodnik metodyczny dla nauczyciela, Juka, Łódź, 1996r.,
Mesjasz K., Yoga i Ayurveda, 3/2015,
<http://maciejwielobob.pl/2016/05/medytacja-dzieci/>



Praktyki asan w czasie studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi



Otwarcia Katarzyny Bulińskiej „Joga interpersonalna”, Zameczek, 2016 r.



Warsztat Joga-2, Gradowek, 2017 r.



Podczas ceremonii herbaty, Zameczek, 2014 r.



Podczas otwarcia księgozbioru im. Tadeusza Paska, Zameczek, 2015 r.

Joga i wiedza

Joga jest indyjskim systemem ćwiczeń, opartym na liczącym kilka tysięcy lat systemie filozoficznym, który składa się z charakterystycznych ćwiczeń fizycznych, z regulacji oddechu oraz ćwiczeń duchowych, wpływających na świadomość i świat emocji.

Joga nie jest jedną nauką, lecz zespołem równoległych systemów, które w swoich metodach i systemach pojęć są do siebie podobne. Te różne systemy możemy podzielić na dwie grupy.

Jeden to hatha joga, która składa się z ćwiczeń ciała fizycznego, tzw. asan i z mudr, jak również z regulacji oddechu, tzw. pranayamy, ale poza tym zawiera liczne inne ćwiczenia fizyczne i reguły zdrowotne.

Drugi to joga duchowa, która składa się z ćwiczeń mających na celu regulowanie działania świadomych i nieświadomych procesów nerwowych. System hatha jogi ma na celu poprawę funkcjonowania organizmu za pomocą ćwiczeń fizycznych, ćwiczeń oddechowych i reguł zdrowotnych. Jego celem jest osiągnięcie jak najdoskonalszego stanu zdrowia i jego zachowanie. Joga duchowa z kolei ma na celu wytworzenie jak najdoskonalszego stylu życia. Mówiąc językiem dzisiejszym: wychowuje do wytworzenia jak najodpowiedniejszej reakcji na wpływy świata zewnętrznego. Różne ścieżki jogi duchowej uważają hatha jogę za podstawę; są tacy hatha jogowie, którzy wyznaczają sobie za cel tylko osiągnięcie maksymalnego poziomu zdrowia. Aby zrozumieć system jogi, nie wystarczy tylko przeczytać jej nauki; jak każde zjawisko, to również najłatwiej jest naprawdę zrozumieć poprzez studiowanie jego historycznego i geograficznego tła.

Historia powstania jogi

Joga powstała w starożytnych Indiach. Pod tym pojęciem należy rozumieć nie tylko dzisiejsze Indie, ale również Pakistan, Republikę

Bengalu, tereny Nepalu i Cejlonu. Podobne systemy są znane również z Indochin, Indonezji, Tybetu, ze starożytnych Chin, Japonii i innych starych kultur. Chociaż joga jest systemem indyjskim, na jej ukształtowanie wpłynęły kultury sąsiednich państw.

Położenie geograficzne Indii odegrało dużą rolę w ukształtowaniu się w tym rejonie swojej kultury. Od południa morze zamyka tę przestrzeń i tworzy linię ochronną, na północy Himalaje i ich sięgające nieba góry graniczne, w większości na wschodzie i na zachodzie również wysokie góry zamykają ten obszar, i w dużym stopniu chronią przed wpływami i niepokojeniem przez ludy sąsiednie. Jedyne na granicy północno-zachodniej naturalna linia ochronna jest słabsza. Znajdujące się tutaj góry Hindukusz dają się przejść stosunkowo łatwo i w czasach historycznych to były stałe bramy dla wdzierania się obcych. System ochrony ukształtowany przez naturę, jak również żyzne ziemie znajdujące się w pobliżu znajdujących się tutaj wielkich rzek dały możliwość życia dla ukształtowanego tutaj ludu indyjskiego i jego kultury.

Specyfikę jogi ukształtował sam lud, który ją wytworzył. Dzisiejsi Hindusi, nie biorąc pod uwagę mniejszych, różnorodnych domieszek, są mieszaną dwóch grup ludności: pochodzenia indoeuropejskiego tzw. Indo-aryjczyków i ludów Drawida, Munda, które możemy zaliczyć do ludów miejscowych. Ludy indoeuropejskie to niejednorodny starożytny lud o wspólnym języku i kulturze, który już w 4 tysiącleciu przed naszą erą zamieszkiwał w tym miejscu Eurazji. Z tych ludów powstały później ludy słowiańskie, germańskie, greckie, łacińskie, hinduskie i inne. Z tej grupy oddzieliły się również później przodkowie Hindusów, którzy nazywali się sami Ariami. Najpierw zawędrowali na Wyżynę Irańską (nazwa Iran wywodzi się od słowa „aria”). Część ludu Ariów pozostała w tym miejscu utworzyła przodków Persów, inna część wędrowała dalej na południowy-wschód i przedostała się do Indii ok. 2500 lat p.n.e. Drugi komponent ludu hinduskiego, Drawidzi i Mundowie żyli w tym czasie na terytorium Indii i prawdopodobnie należeli do ludów miejscowych.

Pochodzenie jogi i początek kultury indyj-

skiej dawniej wyprowadzano od Indoariów. Nie ma wątpliwości, że twórcami dzisiejszej kultury byli Indoariowie, jednak prowadzone w międzyczasie wykopaliska dostarczyły więcej znalezisk, które dowodzą, że już przed pojawieniem się Ariów na terenie Indii znajdowała się bardzo rozwinięta kultura. Te znaleziska w większości zostały odnalezione na terenach wokół Indusu w dzisiejszym zachodnim Pakistanie, dlatego kulturę tę nazywamy kulturą Doliny Indusu. Pierwsze ślady wskazujące na obecność nauki jogi, pochodzą z kultury Doliny Indusu. W okolicach Harappa w zeszłym stuleciu znaleziono interesujące artefakty, tzw. pieczęcie. Są to przedmioty o wielkości 3-4 cm, czworokątne tabliczki lub kostki, wykonane ze steatytu, gliny lub kości. Znajdują się na nich przedstawienia ludzi, zwierząt i roślin, jak również znaki pisma dotychczas nierozszyfrowanego. Na tylnej stronie pieczęci znajdują się tuneliki, służące prawdopodobnie do mocowania. Cechą charakterystyczną rysunków jest ich zagłębienie w powierzchnię; na tej podstawie zakłada się, że służyły jako „pieczęcie”. Na jednej z takich pieczęci pojawia się po raz pierwszy wyobrażenie jogina: na środku pieczęci można zobaczyć postać ludzką w pozie lotosu (znalezisko ma 5-6 tys. lat). Głowa postaci ma trzy twarze, z ozdobą oraz rogami. Obok znajduje się tygrys i słoń, a na górze pieczęci są wyryte znaki pisma. Obraz przedstawia z pewnością jakiś symbol, boga. Rogi prawdopodobnie są częścią wizerunku byka, pojawiającą się często również na innych pieczęciach. Byk odpowiada gwiazdozbiorowi Byka w zodiaku. Wiedza astronomiczna tych ludów – w podobieństwie do kultur egipskiej i mezopotamskiej w tym samym czasie – była dosyć wysoka. Wiosenne zrównanie dnia z nocą w starych kulturach oznaczało początek roku (w dzisiejszych Indiach również). W czasie równonocy wiosennej słońce zawsze znajduje się w tym samym znaku zodiaku, który był znany już ludom prehistorycznym i prawdopodobnie przypisywano mu wielkie znaczenie. Słońce przebywa w danym znaku zodiaku 2166 lat, następnie przesuwa się do następnego. Punkt równonocy wiosennej od końca piątego tysiąclecia p.n.e. do połowy trzeciego tysiąclecia p.n.e. przypadł na słońce w znaku Byka. Wiedziały to dobrze ludy żyjące w tym czasie w kulturze kultu astrolo-

gii i uważały byka za symbol tego okresu, na co wskazuje częste pojawianie się tego symbolu na pieczęciach. Umiejętność czytania i pisanie pojawiła się w Dolinie Indusu mniej więcej w czwartym tysiącleciu p.n.e., zatem symbol byka jest jakby symbolem określonego okresu w tej kulturze, w której pojawiają się początki systemu jogi.

Kultura Doliny Indusu osiągnęła wysoki poziom. Podobnie do wykopalisk z Harappa, wykopaliska z miasta Mohenjodaro pokazują rozwinięty system kanałów miejskich, z okresu ok. 3 tys. lat p.n.e. których brakuje w niektórych indyjskich miastach do dzisiaj. Zatem ślady jogi można znaleźć już ok. 3 tys. lat p.n.e. Jeśli uda się odszyfrować pismo znajdujące się na pieczęciach, być może uda się uzyskać bardziej szczegółowe informacje o ich pochodzeniu.

Kultura Doliny Indusu udowadnia również, że system jogi nie został przywieziony do Indii przez ludy Ariów, ale był on tam już przedtem. Podobne teorie, dotyczące w pierwszym rzędzie ćwiczeń oddechowych, są znane np. w tradycji starożytnej kultury chińskiej. Mamy z nią więcej szczęścia, niż z indyjską, ponieważ pozostawiła szczegółowe książki z dziedziny sztuki i medycyny.

Na przykład pochodzący z VI w. p.n.e. napis opisuje dokładnie ćwiczenia oddechowe zupełnie pokrywające się z pranajamą jogi. Jasne jest zatem, że Chińczycy także wykonywali ćwiczenia oddechowe na bardzo zaawansowanym poziomie już w I tysiącleciu p.n.e. Można stwierdzić, że nauka chińska o chi (oddech, energia, emocje) oraz hinduska o pranie (oddech, energia życiowa), są wobec siebie równoległe. Większość ludzi uważa, że chińskie ćwiczenia oddechowe wywodzą się z jogi indyjskiej. Włoski orientalista Maspero uważa jednak, że chińska taoistyczna technika oddechowa nie wywodzi się ze związków z jogą indyjską. Co prawda można dowieść, że nauka jogi mocno wpłynęła na chińskie ćwiczenia oddechowe, ale wpływ indyjski uwidocznił się przede wszystkim w czasie rozprzestrzeniania się buddyzmu. Buddyzm ma pochodzenie indyjskie, powstał w IV w. p.n.e.; do Chin trafił dopiero w I w. n.e. Natomiast wspomniane chińskie ćwiczenia oddechowe pochodzą z VI w. p.n.e., a więc powstały siedemset lat wcześniej.

Oczywiście wpływy indyjskie mogły dotrzeć

do Chin także przed pojawieniem się buddyzmu.

Kultury Doliny Indusu opierały się na szerokich kontaktach handlowych, tak więc nie jest prawdopodobne, żeby nauki jogi nie mogły przeniknąć do Chin. Można również założyć, tak jak to opisuje Palós István, że indyjskie i chińskie ćwiczenia oddechowe powstały niezależnie od siebie.

Nie jest również niemożliwe, żeby w jednym czasie w wielu miejscach powstały systemy podobne do jogi, których pochodzenie w równym stopniu sięga do czasów przedhistorycznych. Ludzie, którzy obserwowali środowisko, a przede wszystkim samych siebie musieli dojść do np. możliwości regulacji oddechu i jego działania. Aby precyzyjnie obserwować oddech, opisywać go, odkrywać jego działanie na świadomość potrzebna jest wytrwała i pogłębiona uwaga. Nie jest prawdopodobne, że jakikolwiek wędrowny, walczący lud nomadów był zdolny do tego; bardziej prawdopodobne jest to, że takie możliwości mogły zaistnieć w państwie ludzi osiadłych, uprawiających ziemię, mających niewolników, położonym na terenach o korzystnym ukształtowaniu geograficznym chronionych naturalnie przed najadami, o żyznych ziemiach. Takie warunki były spełnione najpełniej na terenie Indii. Przy tym wszystkim ludzie mogli uzyskać podobną wiedzę również w innych miejscach, na co mamy dowody w postaci elementów jogi w kulturach chińskiej, egipskiej, a nawet inkaskiej.

Rozkwit kultur Doliny Indusu został przerywany przez napływ Ariów. Przeprowadzili się przez Hindukusz w wielu falach i najpierw zagarnęli północno-zachodnią część Indii, podbijając żyjące tam ludy, później rozszerzyli swoją władzę na wschód i południowy wschód. Nie dotarli całkiem na południe, na półwysep i do Cejlonu, tam do tej pory żyją potomkowie ludów pierwotnie tam zamieszkujących, Drawidzi, którzy stanowią jedną piątą dzisiejszych mieszkańców Indii.

Napływające plemiona Ariów założyły kilka państw i zapoczątkowały rozwój trwającej kilka tysięcy lat nowej kultury indyjskiej. W tej kulturze powstała joga w formie teoretycznej i praktycznej, jej rozwój trwał w cza-

sie mieszania się obydwu ludów i stapiania się ich kultur.

Elementy jogi można znaleźć w świętych księgach, tzw. Wedach. Słowo „weda” oznacza wiedzę; Wedy są świętymi tekstami epickimi, z których najstarsza jest Rygweda. Zawiera ona pieśni sławiące bogów i tradycje epickie; Ariowie częściowo wzięli ją ze sobą do Indii, a częściowo ukształtowali ją w Indiach. Trudno określić, czy elementy jogi, które tam znajdziemy, pochodzą z wiedzy zabranej ze sobą, czy z kultury Doliny Indusu; bardziej prawdopodobne jest wielopłaszczyznowe działanie starożytnych tradycji indyjskich. Starożytne teksty wedyjskie w rzeczywistości nie były tekstami pisanymi, zostały spisane kilkaset lat później, do tego czasu były przekazywane w tradycji ustnej przez kapłanów, poetów, którzy recytowali je przy odpowiednich okazjach. Językiem Wed jest pierwsza forma sanskrytu, tzw. „sanskryt wedyjski”, z którego później utworzono „klasyczny sanskryt”. W Wedach oraz w eposach przede wszystkim można znaleźć wiedzę o elementach jogi duchowej. Z hatha jogi, nie biorąc pod uwagę siadu jogowego, możemy dowiedzieć się tylko o powstaniu techniki kontroli oddechu.

Na ten okres przypada stopniowe rozprzestrzenianie się braminizmu. Braminizm jest starożytną religią indyjską opierającą się na świętych wedyjskich tekstach. Większość postaci/ bogów wywodzi się ze starożytnych bóstw Ariów. Jego cechą charakterystyczną jest ścisły związek z systemem kastowym oraz wiara w wędrówkę dusz.

Nie mamy do tej pory świadectw pisanych oraz pewnych dat ze znaczącej części tego okresu, dlatego ten okres również jest uznawany za „prehistoryczny”. Pierwsze indyjskie świadectwa pisane, nie licząc dotychczas nieodczytanych znaków pisma kultur Doliny Indusu, powstały i utrwaliły się dopiero w VIII- VII w p.n.e. Jest to tzw. pismo bramińskie, z którego wykształciły się charakterystyczne formy pisma indyjskiego.

Początki zapisów historycznych oraz znajomość pewnych dat historycznych znamy dzięki buddyzmowi. Budda, lub inaczej Siddharta Gautama, założyciel buddyzmu urodził się w 560 r. p.n.e. w północnoindyjskim Nepalu,

jako członek kasty wojowników i żył do 480 r. p.n.e. Założony przez niego buddyzm przekroczył granice Indii i stał się religią światową w Azji (w Indiach w późniejszym czasie prawie całkowicie zanikł). Wyznawcy buddyzmu głęboko interesowali się życiem założyciela ich religii i z dużą dokładnością zapisali je, wspominając o ówczesnie panujących. Tak więc stosunkowo dokładne datowanie zaczyna się od IV w p.n.e. Z tych datowań można z dużą dokładnością wyprowadzić daty wstecz, do VI w p.n.e., tak więc prawdziwy okres „historyczny” w Indiach zaczyna się od tego czasu.

Buddyzm w bardzo szerokim zakresie stosował metody jogi; najbardziej znany posąg Buddy również przedstawia mężczyznę siedzącego w pozycji jogi. Równocześnie technika oddychania otrzymuje duże znaczenie i zostaje wbudowana w ramy religii. Według Erwina Baktay joga duchowa już przed okresem buddyzmu istniała w formie zbliżonej do dzisiejszej i buddyzm wykorzystał jej ćwiczenia. Bez wątplenia od VI w p.n.e. możemy mówić o jodze duchowej i o sposobie siedzenia według hatha jogi, o istnieniu ćwiczeń oddechowych.

Jogowe ćwiczenia ciała fizycznego możemy znaleźć również w powstałym prawie w jednym czasie z buddyzmem dżinizmie, jak również w ćwiczeniach wielu innych sekt. To pokazuje nam właściwą istotę jogi: w systemach o różnym postrzeganiu wszechświata odgrywa rolę technika o podobnej strukturze. Pozycja lotosu jest odpowiednia do kontemplacji; ćwiczenia koncentracji, których się używa do nauczania się i zrozumienia nauk różnych światopoglądowo (nie mówiąc np. o uczeniu się na pamięć wielu tysięcy wierszy świętych ksiąg); ćwiczenia oddechowe, które są używane do osiągnięcia działania podobnego do alkoholu lub narkotyków, najtrafniej można je nazwać technikami ekstazy, w ten sposób joga może być doskonale wykorzystana do tego, aby wobec łatwowiernych ludzi udowodnić słuszność różnych poglądów: „Proszę, jaka prawdziwa jest ta lub tamta religia, już przyjemne odczucie szczęścia wypełnia ciało!”. Oczywiście jako konsekwencja wykonywania ćwiczeń jogi. Zastosowanie ćwiczeń jogi w różnych religiach, sprawia, że wytwarza się przekonanie, że joga jest religią lub jej częścią. Jest to błędne przekonanie.

Joga jest z upodobaniem używana w różnych religiach, ale historycznie ukształtowała się jako niezależna od różnych religii biotechnika opierająca się na obserwacji natury, która jest odpowiednia do wpływania na system nerwowy oraz na zachowanie zdrowia.

Pierwsze świadectwo pisane, które zajmuje się wyłącznie jogą to „Jogasutry”, ich autorstwo jest przypisywane mędrcom Pantandżalemu. Prawdopodobnie musiały powstać do początku IV w n.e., a więc miałyby co najmniej 1600 lat. Jogasutry nie zajmują się szczegółowo systemem jogi, lecz zwięźle przedstawiają jej główne założenia. Słowo *sutra* oznacza nić, tak więc sutry są nicią przewodnią do przyswojenia jogi.

Do dzieła należą również zwięźle komentarze „Jogabhasja”. Przypisuje się je Vjasie, legendarnemu twórcy Mahabharaty, mają 1300 lat. Zarówno „Jogasutry”, jak i „Jogabhasja” są tak krótkie, o charakterze aforyzmów, że nie można przyswoić sobie jogi na ich podstawie. Nie jest to nawet ich celem, raczej mają służyć jako nić przewodnia podczas nauczania lub jako przewodnik dla „chela”, adepta jogi. Praktykę jogi można przyswoić jedynie od mistrza, „guru”, i tak właśnie rozprzestrzeniła się ona od momentu swojego powstania aż do dziś, w czasie tysięcy lat. Duża część tekstu jest niezrozumiała, symboliczna, inna część z kolei wydaje się zrozumiała również dla nas. Kilka przykładów z „Jogasutr”, część pierwsza, w przekładzie Erwina Baktay:

Oto wyjaśnienie jogi

Joga jest stłumieniem zmian w środowisku umysłu

Zjawiska umysłu mogą być pięciorakie i (lub) hamujące lub niehamujące

(Są to) właściwa wiedza, błędna wiedza, pomyłka (wyobrażona wiedza), sen, wspomnienie

Źródła właściwej wiedzy: naoczne, wyciąganie wniosków, przyjęcie poznania

Błędne rozumienie (wiedza wyobrażona) wywodzi się ze słów, które nie zawierają prawdy

Sen jest taką zmianą umysłu, w której (prawdziwe) przedmioty w trakcie przytępienia (przejściowo i widocznie) przestają istnieć Cierpienie, niepokój, zdenerwowanie (podniecenie), nieregularny wdech i wydech to-

warzyszą niepokojom umysłu

Powstanie Jogasutr było poprzedzone wpływami perskimi w Indiach. Persowie i Indoariowie są bezpośrednimi krewnymi; jeszcze za czasów Buddy wtargnęli do Indii i pod przewodnictwem Dariusza zajęli je i dołączyli do swojego imperium tereny rozciągające się do zachodniego brzegu Indusu. Pod panowaniem perskim zadomawia się w Indiach zachodnich (dzisiejszy Pakistan) wiara w Zaratustrę. Istnienie imperium perskiego zakończyło się pod wpływem wychowanka greckiego filozofa Arystotelesa - Aleksandra Wielkiego, który pobił armię perskiego władcy Dariusza III, wyruszył w kierunku Indii, i w 326 r. p.n.e. przekroczył rzekę Indus. Kontakty Greków i Hindusów wpływały również na Indie, ale w naukach starożytnych greckich filozofów Platona i Plotyna można znaleźć wpływy indyjskie, między innymi wpływy jogi.

Do tej pory kształtowały się głównie nauki jogi duchowej; właściwe ćwiczenia jogi fizycznej ukształtowały się w późniejszym czasie. Ćwiczenia jogi można potraktować jako nowoczesne, nakierowane na sport - rozwinięcie jogi, które wyrosło ze wspólnych starożytnych nauk jogi. Założycielem hatha jogi jest prawdopodobnie jogin Goraksanatha, który żył w XIII wieku n.e. Początkowe formy hatha jogi są prawdopodobnie starsze. Nie jest niemożliwe, żeby w ich powstaniu nie odegrały roli wpływy hellenistyczne również, ponieważ w starożytnej Grecji atletyka była wysoko rozwinięta. Pierwsze igrzyska olimpijskie były rozegrane w 776 r. p.n.e., później wraz z żołnierzami Aleksandra Wielkiego oraz później z greckimi władcami Indii północno-zachodnich zawody sportowe dotarły do Indii. Wpływy hellenistyczne w Indiach w okresie początków naszej ery są niezaprzeczalne; dowodzą tego różnorodne dzieła sztuki.

Na okres od IV do IX w. n.e. przypada hinduski renesans, związany z rozkwitem literatury, sztuki i filozofii. Rozkwita indyjska medycyna ajurwedyjska, której lekarze robią sekcje i półtora tysiąca lat przed Harveyem znają układ krążenia krwi oraz używają pojęcia mikrobów wywołujących choroby. Buddyzm zaczyna się kurczyć i będący do-

tań w cieniu braminizmu zaczyna wychodzić na pierwszy plan. Z braminizmu wykształca się nowa religia ożywiająca starożytne święte księgi - hinduizm; sam buddyzm z kolei w IX w. prawie całkowicie zanika w Indiach. W wielu miejscach działają się mędrcy, którzy rozwijają nauki jogi, przede wszystkim w kierunku praktyki.

Po wielkim rozwoju przychodzi okres upadku, wraz z wtargnięciem z północnego zachodu władzy mahometańskiej, która trwa od XI do XIV w. Władza Arabów kończy się po nowym najeździe: wielkie podboje Timura, które zaczynają się pod koniec XIV w. Jeden z potomków Timura, Babar, w 1526 roku zakłada na terenach Hindustanu i Dekkanu państwo Wielkich Mogołów i ustanawia Delhi jako stolicę. W tym czasie w Europie rozwija się zainteresowanie Indiami, ponieważ jeszcze w 1498 roku Vasco da Gama odkrywa drogę morską do Indii. Zawijają się kontakty handlowe z Indiami: najpierw portugalskie, później holenderskie, angielskie i francuskie. Od 1757 roku przewagę zyskuje władza angielska i ostatni wielki mogół kończy życie w niewoli angielskiej.

System hatha jogi jogiego Goraksanathy powstał w XIII w., a więc już za panowania muzułmańskiego. Początki kształtowania się kultury ciała jogi przypadają na drugą połowę I. tysiąclecia n.e. Możliwe, że represje islamu spowodowały rozwój jogi w kierunku kultury ciała, tak jak to później widzimy podczas walk wyzwoleniczych spod panowania angielskiego. Według Weningera hatha joga powstała w II w. n.e., kiedy klasyczna joga duchowa zaczęła upadać i dała miejsce kierunkom nowocześniejszym.

Jogin Goraksanatha utrwalił swój system ćwiczeń w dwóch książkach: Hatha joga i Goraksa sataka. Założył szkołę Goraknati, w której ćwiczenia były przekazywane z mistrza na ucznia. Stąd wywodzą się klasyczne dzieła jogi „Hatha joga pradipika” i „Geranda samhita”.

System hatha jogi prawdopodobnie wykształcał się stopniowo ze znanego z czasów przedhistorycznych siadu jogowego i pochodzących również z tych czasów ćwiczeń oddechowych, z asan i mudr z okresu początków naszej ery, widocznych na posągach z tego czasu. Jednocześnie mamy dane dotyczące asan i mudr w literaturze specjalistycznej z

dziedziny sztuki z IV-V w n.e., w tzw. Shilpa Shastra (przewodnik po sztuce). Książki te dokładnie opisują w jaki sposób, w jakiej postawie i z jakimi gestami dłoni może być obrazowane dane bóstwo (gesty rąk- hastak, hasta- ręka). Najczęściej pojawiały się następujące pozycje ciała:

1. abhja mudra (uspokajająca, rozwiewająca lęk pozycja)
2. dhjana mudra (pozycja kontemplacyjna, zagłębienia)
3. bhumisparsha mudra (pozycja dotykania ziemi)
4. dharmachakra mudra (mudra „koła nauki” lub pozycja nauczania)
5. varada mudra albo varada hasta (pozycja ofiarowania, błogosławienia)
6. katka- hasta (pozycja trzymania kwiatów)
7. andżali hasta lub namaskara mudra (pozycja czczenia)
8. kartari mudra lub kartari hasta (pozycja nożyc, pozycja trzymania symboli)
9. suczi hasta lub vitakra mudra (trzymanie igły, pozycja grożenia, upominania)
10. gadja hasta mudra (pozycja słonia; przypomina trąbę słonia)
11. katjavalambita hasta (ręce oparte na biodrach)
12. lola hasta (pozycja rąk zwieszonych)

Różnorodne pozycje rąk odgrywają ogromną rolę również w hinduskim tańcu, gdzie każdy gest jest niemym znakiem. Takie precyzyjne opisanie i sklasyfikowanie gestów rąk w IV w n.e., pozwala wywnioskować, że znano ich znaczenie już od bardzo dawna. Dlatego nie jest prawdopodobne, żeby hatha joga, której istotę stanowią pozycje ciała, powstała nagle w XIII wieku. Jogin Goraksanatha odgrywa tutaj prawdopodobnie podobną rolę, co Patandżali w jodze duchowej: daje najnowszy i najbardziej użyteczny zbiór pisany dla tradycyjnych pozycji ciała. Na starsze pochodzenie ćwiczeń jogi wskazuje związany z nią przekaz.

Według przekazu hinduistycznego Siva wypróbował 8 400 000 asan, z których tylko 84 uznał za przydatne do ćwiczeń. Dzisiaj liczba asan, które są najbardziej znane i wykorzystywane przez ćwiczących wynosi 16-20. Ta liczba oznacza raczej grupy ćwiczeń, których suma przekracza 100.

Joga zawiera w sobie również liczne zasady zdrowotne, które wyrosły prawdopodobnie

także z codziennego doświadczenia. Ich duża część jest związana z wiedzą zdrowotną ajurwedy, z powstaniem hinduskiej wiedzy medycznej.

Nie mówiliśmy jeszcze o najmniej znanej części jogi, o dynamicznych ćwiczeniach jogi, o systemie dandala i bhaski. W „Hatha joga pradipika” ten system odróżnia się od bardziej znanych statycznych asan i mudr, jednocześnie jest bliższy naszym zachodnim systemom ćwiczeń. Dandale i bhaski stały się znane na Zachodzie ćwierć wieku temu, przy dużej roli odegranej przez Węgry, ponieważ szczegółowy ich opis pojawił się po raz pierwszy po węgiersku w 1942 roku. Ich powstanie jest stosunkowo nowe, rozkwit przypada na czas podboju angielskiego. Panowanie angielskie w Indiach umocniło się na koniec XVIII wieku, chociaż silne wpływy zaznaczyły się już od 1600 roku, od czasu powstania handlowej Kompanii Wschodnioindyjskiej. Panowanie Anglików zakończyło się w 1947 roku, po zakończeniu II wojny światowej. Podczas panowania Anglików, zwłaszcza pod koniec, rozpoczęły się ruchy wyzwolenicze. Ruchy oporu, których jednym z organizatorów był Gandhi wpłynęły pobudzająco na rozwój i rozprzestrzenianie się starożytnych, tajemnych nauk dandali i bhaski. Te ćwiczenia są bardzo przydatne do kształtowania sprawności ciała, do wyrabiania dużej siły mięśni. Tworzyły się tajne grupy, gdzie jeden prowadzący zbierał wokół siebie grupę młodych i trenował ich. Ćwiczenia te nie potrzebują żadnych przyrządów, tak więc mogły być używane w tajemnicy do przygotowania podobnego do wojskowego w całych Indiach, żeby silni młodzi ludzie mogli chwycić za broń. Hindusi uważają dandale i bhaski za pochodzące ze starożytności. Możliwe, że w Indiach, które przeszły wiele obcych najeżdżów, już wcześniej, przede wszystkim w czasie okrutnego i długiego panowania islamu pojawiły się impulsy do powstania ćwiczeń rozwijających siłę fizyczną.

Systemy pokrewne z jogą

Oprócz jogi są znane podobne systemy, które wykształciły się pod jej wpływem, równoległe z nią lub zupełnie niezależnie. Przede wszystkim należy wspomnieć o indyjskiej

medycynie, ponieważ zasady zdrowotne jogi wykształciły się w ścisłym związku z hinduskim systemem ajurwedy, tak więc większa ich część w każdym z systemów całkowicie się pokrywa. Słowo Ajur-veda oznacza w sanskrycie wiedzę o życiu. Jej powstanie wyprzedza nauki medyczne persko-arabskie i greckie, jest pierwszym znanym systemem wiedzy medycznej ukształtowanym naukowo. Starożytne księgi naukowe Csaraka i Szustra są dziełami lekarzy hinduskich napisanymi w sanskrycie, powstały 2 tys. lat temu. Każdy lekarz ajurwedyjski pochodził z kasty braminów; ważną zasadą w systemie kastowym było to, że syn kontynuuje zawód ojca. Również dzisiaj funkcjonują w Indiach lekarze, którzy są potomkami lekarzy od dwóch tysięcy lat. Zasady zdrowotne jogi na pewno pochodzą z medycyny ajurwedyjskiej. Ale nie tylko medycyna ajurwedyjska wpływała na jogę: w praktyce ajurwedy używano ćwiczeń jogi. Lekarze do zdobywania umiejętności używali ćwiczeń koncentracji jogi duchowej. Były one przydatne przede wszystkim do nauki umiejętności, ale technika wysokiej koncentracji uwagi dobrze służyła także podczas obserwacji zjawisk naturalnych.

Do jogi podobne jest japońskie bushido, jak również liczne systemy w starożytnych Chinach i Tybecie. Chińska kultura było wysoko rozwinięta, można wykreślić paralełę pomiędzy teorią prany i ćwiczeniami oddechowymi jogi oraz chińskimi ćwiczeniami oddechowymi. Napis z VI w p.n.e. który znajduje się na tzw. 12 kamieniach jadeitowych, opisuje ćwiczenia oddechowe w następujący sposób: „Podczas oddychania należy postępować w następujący sposób: zatrzymujemy powietrze w środku i tam się zbiera. Kiedy się zbierze, rozszerza się. Kiedy się rozszerzy, postępuje w dół. Kiedy postępuje w dół, staje się spokojny. Kiedy się uspokoi, staje się twardy. Kiedy stanie się twardy, zaczyna kiełkować. Kiedy wykiełkuje, zaczyna rosnąć. Kiedy wyrośnie, należy go z powrotem ścisnąć. Kiedy jest ściśnięty, osiąga czubek głowy. Działa ciśnieniem na czubek głowy. Na dole działa ciśnieniem w dół. Kto tak postępuje, żyje; kto postępuje przeciwnie, umiera.”

Wyrażenia, które trudno zrozumieć oznaczają zmiany odczuć doświadczanych w trakcie oddechu. Od słów zapisanych tym językiem

dzieli nas 2500 lat. Nie mamy na celu zagłębiać się w znaczenie słów, ale można zauważyć już na pierwszy rzut oka, że mamy do czynienia z rozwiniętym kultem oddechu, który pokrywa się w wielu punktach z systemem oddychania w jodze. Ćwiczenia oddechowe w Chinach miały dwojaką historię: z jednej strony wtopiły się w techniki różnych religii, stały się częścią taoizmu, a później Chinach, Tybecie Japonii stały się częścią rozprzestrzeniającego się buddyzmu. Te ćwiczenia oddechowe miały podobny los, jak w Indiach ćwiczenia oddechowe jogi, tzw. oddychanie psychiczne. Inna część ćwiczeń oddechowych z kolei w Chinach, Japonii i sąsiednich państwach przekształciła się w specyficzny system sportów obronnych i walki (tai-jitsu, jiu-jitsu, judo, kata, sumo itp.) oraz wtopiła się w różnorodne ćwiczenia zdrowotne, co w Indiach odpowiada hatha jodze i jej ćwiczeniom oddechowym.

Przeważnie rozróżniano dwa rodzaje ćwiczeń: wewnętrzne i zewnętrzne. Ćwiczenia wewnętrzne (nej kung) to ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia zewnętrzne (tao-jin) to ćwiczenia fizyczne, odpowiadające ćwiczeniom hatha jogi.

Ćwiczenia rozwijające ciało znajdziemy w Chinach już wcześniej, w dziele sławnego lekarza z II w n.e. Hua To. Hua To ułożył ćwiczenia, które składały się z typów ruchów różnych zwierząt. Porównując chiński i indyjski system ćwiczeń należy wywnioskować, że ten pierwszy nie dorównuje temu ostatniemu poziomem.

System podobny do jogi wykształcił się także w Tybecie. Tybetańskie metody lecznicze są znane już z czasów sprzed buddyzmu, Tzw. „Pałac stu tysięcy lekarstw” został wybudowany na początku VII wieku, odbywało się tam przerabianie i magazynowanie roślin leczniczych. Buddyzm został uznany za oficjalną religię przez króla Srong-Tsan-Gampo (629-650), z niego wykształciła się forma buddyzmu tybetańskiego, lamaizm. Przed buddyzmem na tych terenach była znana religia bon przypominająca jogę duchową. Jej ćwiczenia są bardzo podobne do koncentrujących oraz wpływających na świadomość ćwiczeń jogi. Na jej powstanie miały wpływ hinduskie Wedy, ponieważ wyrażenia w niej używane, teorie są takie same jak w systemie wedyjskim. Odpowiedniki ćwiczeń

jogi tutaj również ukształtowały się dopiero w 2 tysiącleciu, i przyjęły charakterystyczną dla Tybetu dziwaczną formę. Takie charakterystyczne ćwiczenie to np. „lungom-lpa”, które jest właściwie biegiem maratońskim. Poprzez długie praktykowanie specjalnych ćwiczeń jogin mógł przebiec bardzo duże odległości z dużą szybkością. Miało to znaczenie praktyczne w przenoszeniu wiadomości. Inna szkoła wzięła za cel osiągnięcie mistrzostwa w skokach. W siadzie jogowym, po uprzednim zebraniu siły, podobno można było wyskoczyć niewiarygodnie wysoko w górę. Również specjalnością tybetańską jest wzrost temperatury. To również miało znaczenie praktyczne, ponieważ na dużych wysokościach w górach największym przeciwnikiem człowieka jest zimno. Podnoszenie tempera-

tury „tumo” poprzez oddychanie, i inne ćwiczenia wpływające na wegetatywny układ nerwowy, powoduje przyspieszenie przemiany materii i w ten sposób praktykujący był zdolny do zwiększenia temperatury ciała.

Nie tylko w Azji, ale również w Egipcie, wśród ludów afrykańskich, a nawet wśród Majów, Azteków i Inków znajdziemy systemy podobne do jogi, co wskazuje na to, że człowiek obserwujący naturę i siebie samego w dowolnym regionie świata może stworzyć podobne ćwiczenia służące kulturze ciała.

Wstęp do książki Béli Végh „Joga i wiedza” z 1972 roku, tłumaczenie Renata Famulska, skróty od redakcji.



Praktyki asan w czasie studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi

Autorzy

Aneta Augustyn - ur. 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.

Katarzyna Bulińska – urodzona w Częstochowie. Fizjoterapeutka, adiunkt w Katedrze Rehabilitacji w Chorobach Wewnętrznych w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, absolwentka Studiów Podyplomowych Psychosomatycznych Praktyk Jogi, członek Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Koordynatorka pierwszego w Polsce Centrum Spotkań dla osób z otępieniem i ich opiekunów w Dziennym Domu Pomocy „Na Ciepłej”. Nauczycielka jogi w Fabryce Energii – Centrum Jogi Wrocław. Miłośniczka trekkingu wysokogórskiego i wolnej przestrzeni.

Michalina Cieślikowska-Kulmatycka - ur. we Wrocławiu. Absolwentka wrocławskiej Akademii Sztuk Pięknych. Zajmuje się projektowaniem wnętrz, malarstwem i grafiką użytkową. Laureatka kilku nagród, uczestniczka kilkudziesięciu wystaw oraz autorka projektów ilustracji i licznych książek.

Oriana Darowska – Malta, absolwentka filologii polskiej i wiedzy o kulturze na Uniwersytecie Wrocławskim oraz studiów podyplomowych na AWF Wrocław „Psychosomatyczne Praktyki Jogi”. Instruktor rekreacji ruchowej w zakresie joga i pilates i trener klasy II z zakresu jogi. Pasjonatka literatury, kina i nart.

Renata Famulska - absolwentka Uniwersytetu Nauk Agronomicznych w Gödöllő-Węgry (obecnie Uniwersytet Świętego Stefana), Kursu Atraterapii w Polskim Instytucie Ericksonowskim w Łodzi oraz Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Członek Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Praktykuje i naucza jogi. Zainteresowana pracą z ciałem i umysłem zarówno poprzez jogę jak i poprzez choreoterapię, związkami pomiędzy ciałem i umysłem, możliwościami odblokowywania emocji poprzez jogę, swobodny ruch, taniec.

Michał Frąckowiak - urodzony w Ostrowie Wielkopolskim. Projektant i kosztorysant branży sanitarnej. Absolwent Studiów Podyplomowych Psychosomatycznych Praktyk Jogi, uczestnik kursu Antaranga Joga oraz kursu nauczycielskiego Hatha Joga. Instruktor jogi klasycznej, relaksacyjnej i vinyasa flow jogi w Lifefitnessclub w Ostrowie Wielkopolskim. Entuzjasta filozofii Wschodu, drogi mistrzów jogi oraz ajurweddy.

Celestyna Gaja Skalska - urodzona w Kaliszu, ale od lat sercem związana z Wrocławiem. Nauczycielka, tancerka, joginka. Studia z zakresu fotografii, plastyki, oligofrenopedagogiki. Absolwentka Studiów Podyplomowych Psychosomatycznych Praktyk Jogi, członek Stowarzyszenia Metody Somayog, Edukacji i Rozwoju. Nauczycielka jogi i relaksacji w przedszkolu. Miłośniczka Natury.

Weronika Gołębiewicz – wrocławianka, lektorka języka angielskiego na Uniwersytecie Wrocławskim, absolwentka Studiów Podyplomowych Psychosomatycznych Praktyk Jogi. Mama dwójki „wczesnych” nastolatków próbująca wcielać w życie idee Rodzicielstwa Bliskości oraz Porozumienia Bez Przemocy (NVC) nie tylko w życiu prywatnym. Praktykuje jogę od prawie dekady. Prowadziła zajęcia oparte na jodze i mindfulness dla dzieci trenujących akrobatykę. Jej celem na bliżej nieokreśloną przyszłość jest prowadzenie podobnych zajęć dla dzieci i osób starszych.

Robert Góra - absolwent Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi na wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego (2017). Z wykształcenia fizykochemik i chemik teoretyk, nauczyciel akademicki od początku kariery związany z Politechniką Wrocławską. W pracy naukowej koncentruje się na zagadnieniach związanych z teorią obliczeń struktury elektronowej na gruncie molekularnej mechaniki kwantowej oraz fotochemii i chemii prebiotycznej – gałęzi chemii systemów próbując wyjaśnić przyczyny powstania życia na ziemi. W czasie wolnym od pracy interesuje się kulturą i filozofią Indii oraz jogą klasyczną. Od blisko dwóch lat prowadzi zajęcia warsztatowe z jogi klasycznej i jogi nidry w Akademii Ruchu we Wrocławiu. Obecnie jest uczestnikiem rocznego treningu antaranga jogi, afiliowanego przez prof. Lesława Kulmatyckiego z wrocławskiej AWF. Więcej informacji na stronie <http://nidra.info>.

Magdalena Karciarz - ur. w Krapkowicach. Absolwentka Instytutu Informacji Naukowej i Bibliotekoznawstwa Uniwersytetu Wrocławskiego, od 2004 pracownik Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu Technik Relaksacyjnych na AWF we Wrocławiu. Jej pasją - oprócz podróży - jest joga, w której od paru lat odkrywa ciągle nowe wątki. Dodatkowo interesuje się kulturą, sztuką, środowiskiem oraz zastosowaniem technik relaksacji w codziennym życiu.

Lesław Kulmatycki - ur. w Kłodzku. Studiował nauki w zakresie kultury fizycznej, psychologii, psychoterapii, etyki, jogi, zen-shiatsu 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.

Renata Maria Niemierowska - Poetka, niezależna myślicielka, trener relaksacji, wieloletni redaktor „Przestrzeni” (Teoria i Praktyka Relaksacji i Jogi, wyd. AWF Wrocław), inicjatorka i założycielka (do 2012 prezes) Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Nie pojmuję życia bez lasu i bez Drzewa Ciszy.

Izabela Raczkowska - nauczycielka jogi i medytacji. Pasjonatka zdrowego odżywiania, ajurwedy i leczenia dietą. Zakochana w jodze, w ruchu, w oddechu, w ciszy. Zauroczona Azją. Podróżniczka. Założycielka i nauczycielka w Studio Jogi Izabeli Raczkowskiej. Praktykująca pracę z ciałem od lat dziewięćdziesiątych pod okiem wielu polskich i zagranicznych nauczycieli. Certyfikowana nauczycielka Vinyasa Krama Jogi, dyplomowana fizykoterapeutka, Instruktor Rekreacji Ruchowej AWF Katowice, absolwentka Psychosomatycznych Praktyk Jogi AWF we Wrocławiu.

Jan Sar - ur. 1954 w Poznaniu, w latach siedemdziesiątych współtworzył i pracował na rzecz buddyjskiej wspólnoty zen - w pracowni Urszuli i Andrzeja na Piastowskiej w Katowicach i na Kamieńczuku w Górach Świętokrzyskich. Wiele lat spędził poza Polską. Od 1998 roku ponownie mieszka w Poznaniu. Założył rodzinę i pracuje w Domu Dziecka. W latach 2010 - 2013 prowadził zajęcia z medytacji w Poznańskim Areszcie Śledczym. Jest związany z grupą medytacji chrześcijańskiej w klasztorze benedyktynów w Lubiniu.



Gradówek, 2017 r.



Gradówek, 2017 r.



Seminarium „Joga a zdrowie psychiczne”, Pustelnik, 2017 r.



SlowFest, Supraśl, 2017 r.

STiPR w 2017

styczeń

- planujemy 9 numer „Przestrzeni”
- część grupy spędza prawie miesiąc w Indiach (29.12.2016-23.01.2017), zbierając także materiały do konwersatoriów i do pisma

luty

- walne zebranie: porządkujemy, rozliczamy finanse i planujemy kolejny rok (12.02)
- spotykamy się na konwersatorium „Indie 2017 - gdzie tam szukać jogi?” przygotowanym przez Lesława Kulmatyckiego i Magdalенę Grocholską (25.02)

marzec

- seminarium „Joga a zdrowie psychiczne”, współorganizowane z Katedrą Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia AWF Wrocław, Pustelnik k/Bolkowa (31.03-02.04). Prowadzą prof. Lesław Kulmatycki, prof. Andrzej Kokoszka, Piotr Jodko, Aneta Augustyn
- konwersatorium „Nowicjusze w Indiach, czyli idziemy na żywioł!”, opowieści o wyprawie do Indii Anety Augustyn i Piotra Jodko (18.03)
- cykl Otwarcie według metody “Tension And Trauma Releasing Exercises” stworzonej przez dr. Davida Bercelego. Prowadzi Anna Tymes (14, 21, 28.03)

maj

- konwersatorium „Australia - krajobraz opowiedziany”, o rowerowej wyprawie do Australii i stycznością z mitologią Aborygenów opowiada Iwona Kozłowiec (13.05)

czerwiec

- cykl Otwarcie „Jak i po co praktykować jogę z pomocami”. Prowadzi Katarzyna Bulińska (06, 13, 20.06)
- wypoczywamy aktywnie w Gradówku – “Sza i praca” (14-18.06)

lipiec/sierpień/wrzesień

- kilkanaście osób z naszego Stowarzyszenia prowadzi zajęcia w najdłuższym i najwolniejszym festiwalu Podlasie Slow Festiwal w Supraślu (01.07-17.09)

*Liliana Sroczyńska: Witalność i równowaga – Zajęcia hatha-jogi. Dobór odpowiednich pozycji ciała i technik oddechowych. 1 lipca – 8 lipca

* Anna Zubrzycki, Krystyna Boroń-Krupińska: Odpoczywaj uważnie – Praktyka uważności (Mindfulness). Rodzaj treningu myślowego. 13 lipca – 16 lipca

* Ewa Woźniak: W poszukiwaniu harmonii ciała z oddechem – Pranajama, czyli świadome oddychanie. Praktyka surya namaskar. 17 lipca – 22 lipca

*Magdalena Grocholska, Lesław Kulmatycki: Mandala ciała i emocji – Praca z ciałem i ze świadomością. Ćwiczenia koncentracji. Sesja relaksacyjna. Tworzenie własnej mandali. 24 lipca – 29 lipca

*Barbara Kucharska: Ćwiczenia relaksacyjno-koncentrujące – Zagadnienia związane z pozycjami ciała, koncentracją, skupieniem i relaksacją. 24 lipca – 29 lipca

*Katarzyna Salamon-Krakowska: Działaj zgodnie z obrazem siebie – Metoda Feldenkraisa. Przywracanie swojemu ciału lekkości, ruchom – płynności, myślom – nieograniczonej swobody. 31 lipca – 5 sierpnia

*Liliana Sroczyńska: Joga – witalność i równowaga – Zajęcia hatha-jogi. Dobór odpowiednich pozycji ciała i technik oddechowych. 31 lipca – 5 sierpnia

*Piotr Jodko: Joga, męska sprawa – Rozciąganie, uelastycznianie i wzmocnienie ciała oraz wyciszenie umysłu. 14 sierpnia – 19 sierpnia, 28 sierpnia – 2 września

*Magdalena Karciarz:

- Usiądź, bądź, oddychaj – Sesja poświęcona podstawowym technikom koncentracji i medytacji. 14 sierpnia – 18 sierpnia

- Mandala zdrowia – Jak zachęcić dzieci do zdrowego odżywiania? 18 sierpnia – 20 sierpnia

- Niespieszne ciało, spokojny umysł – Zajęcia mające na celu znalezienie równowagi pomiędzy pobudzeniem a brakiem energii. 21 sierpnia – 24 sierpnia

- Kto ty jesteś? Zajęcia dla dzieci. Poznanie prostych ćwiczeń wspomagających koncentrację, zachowanie balansu, wzmocnienie świadomości ciała. 25 – 27 sierpnia

- Oswoić ból. Jak sobie radzić z bólem? Jak oswoić zmiany w ciele związane z chorobą? Jak wspomóc proces zdrowienia? 28 sierpnia – 30 sierpnia

- Tam, gdzie wzrok nie sięga – Zajęcia oparte na tekstach biblioterapeutycznych mają na celu wyciszenie bodźców dnia codziennego i przeniesienie się w krainę wyobraźni. 31 sierpnia – 3 września

*Aneta Augustyn: Joga, oddech, relaksacja – Zajęcia jogi klasycznej oparte na asanach, czyli pozycjach ciała, ćwiczeniach koncentracji, technikach oddechowych i relaksacyjnych. 4 września – 9 września

*Katarzyna Bulińska: Joga interpersonalna – Joga tworzona w celu integracji, budowania więzi i zrozumienia wśród ludzi. Wykonywanie asan w grupie, parach, trójkach. 5 września – 10 września

*Magdalena Grocholska, Inga Schorowska: Metoda Somayog – Metoda pracy z ciałem i umysłem, łącząca współczesne techniki terapeutyczne z jogą klasyczną. 11 września – 16 września

*Anna Zubrzycki: Ciało i głos – Program doświadczania głosu, współgrającego z ruchem, rytmem i wyobraźnią. Integracja poprzez wspólny śpiew i pracę w harmonii z innymi. 14 września – 17 września

październik

- nowy rok akademicki rozpoczynamy Otwarciami „Slow Flow”, które prowadzi Ewelina Jonczys (10, 17, 24.10)

- na konwersatorium dzielimy się doświadczeniem współpracy z Romanem Gutkiem podczas „Podlasie Slow Fest, czyli pytania o slow”, Lesław Kulmatycki, Aneta Augustyn (21.10)

listopad

- Lesław Kulmatycki zaprasza, w ramach konwersatorium, do dyskusji „Czy medytacja może być buddyjska, chrześcijańska lub hinduistyczna?” (04.11)

- współorganizujemy z Katedrą Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia AWF Wrocław seminarium z „Zmienione stany świadomości a praktyki relaksacji i medytacji”, we Wrocławiu (25.11). Prowadzi prof. Lesław Kulmatycki we współpracy z Magdaleną Grocholską

2018, czyli co w najbliższym czasie

luty

- w ramach Otwarcia organizujemy warsztat kaligrafii japońskiej z Maho Ikushima z Uniwersytetu im. A. Mickiewicza (24.02)

marzec

- 9-11 marca planujemy seminarium w Pustelniku „Techniki relaksacyjne w pracy z dziećmi i młodzieżą”. Zajęcia tematyczne poprowadzą: Katarzyna Torzyńska, Barbara Kucharska, Elżbieta Marcińska, Katarzyna Bazylczyk. Wykład wprowadzający Lesław Kulmatycki. Joga poranna z Piotrem Jodko i Anetą Augustyn.

- cykl konwersatoriów „Relaksacja i medytacja w różnych kulturach”, prowadzą Magdalena Kłos i Lesław Kulmatycki (03, 17.03 oraz 14.04)

kwiecień

- 10 jubileuszowy numer Przestrzeni oraz książka „Joga w Polsce”

maj/czerwiec

- spotykamy się, aby uczcić 10 lat działalności STiPR

lipiec/sierpień/wrzesień

- odpoczywamy aktywnie, czyli współtworzymy tymczasową komunę w ramach wakacji w Gradówku

- współpracujemy przy drugiej edycji festiwalu Podlasie Slow Festiwal

październik

- wracamy do działań w ramach Otwarcia, seminariów i konwersatoriów

listopad/grudzień

- planujemy seminarium we Wrocławiu dotyczące różnorodności jogi

- spotykamy się na ceremonii herbaty

**W Stowarzyszeniu
Trenerów i Praktyków
Relaksacji Przestrzeń działali:**

w latach 2008-2014

Adamczuk Barbara
Augustyn Aneta
Almonkari Barbara
Andruszko Henryk
Bartoszewicz Dorota
Bech Renata
Bienias Elżbieta
Bochorodycz Beata
Boroń Krystyna
Bublewicz Anna
Bulińska Katarzyna
Burek-Uchman Aneta
Dobrołowicz Ewa
Domańska Teresa
Ezman Barbara
Famulska Irena Renata
Fijałkowska Anna
Furmanek Adrian
Gabrek Alicja
Gębalska Anna
Gortel Małgorzata
Grocholska Magdalena
Gryszan Iza
Hampelska Krystyna
Izworska Paulina
Jeremicz Katarzyna
Jęcek Małgorzata
Jodko Piotr
Jugo Anna
Jurko Agnieszka
Karciaz Magdalena
Kłos Magdalena
Komór Halina
Konwa Dorota
Kowalska Elżbieta
Kubisz-Kubalka Bożena
Kucharska Barbara
Kulmatycki Lesław
Łapiński Piotr
Majewska Anna
Malinowska Joanna
Marciniak Magdalena
Mielczarska Aneta
Molenda-Grysa Ilona
Moroch Ewa
Mudrak Joanna
Niemierowska Renata
Nowosielska Justyna
Osińska Małgorzata
Paszek Wioletta

Pawlaczek Joanna
Pernak Katarzyna
Podgórska Maria
Rochowska Wanda
Romanek Piotr
Sroczyńska Lilianna
Szczerek (Kasak) Magdalena
Szmidt Ula
Szmidt Zbigniew
Szymańska Iwona
Tomczak Marta
Torzyńska Katarzyna
Truś Kinga
Wiśniewska Bożena

w latach 2015-2017

Almonkari Barbara
Andruszko Henryk (Olaf)
Augustyn Aneta
Bartoszewicz Dorota
Bech Renata
Bienias Elżbieta
Bochorodycz Beata
Boroń Krystyna
Bulińska Katarzyna
Famulska Irena Renata
Grocholska Magdalena
Góra Robert
Jeremicz Katarzyna
Jodko Piotr
Karciaz Magdalena
Komór Halina
Konwa Dorota
Kowalska Elżbieta
Kubisz-Kubalka Bożena
Kucharska Barbara
Kulmatycki Lesław
Kłos Magdalena
Majewska Anna
Malinowska Joanna
Marciniak Magdalena
Molenda-Grysa Ilona
Niemierowska Renata
Nowosielska Justyna
Paszek Wioletta
Pawlaczek Joanna
Pernak Katarzyna
Podgórska Maria
Sroczyńska Lilianna
Szczerek (Kasak) Magdalena
Szmidt Ula
Szmidt Zbigniew
Tomczak Marta
Torzyńska Katarzyna
Witczak Waldemar



przestrzenrelaksacji.pl

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

Redakcja:

Aneta Augustyn, Magdalena Karciarz, Lesław Kulmatycki

Opracowanie graficzne: MC-K

Korekta: Aneta Augustyn, Magdalena Karciarz

Ilustracje: Michalina Cieślikowska-Kulmatycka

Fotografie oraz elementy graficzne użyte w numerze wykonane zostały przez:
Katarzynę Bulińską, Magdalенę Karciarz, Anetę Augustyn, Mateusza Augustyna,
Michalinę Cieślikowską-Kulmatycką, Ewelinę Lewkowicz-Żmojdę, Jana Sara
oraz przez studentów studiów podyplomowych *Psychosomatycznych Praktyk Jogi*.

Adres Redakcji:

“Przestrzeń” - pismo Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji *Przestrzeń* we współpracy
z Podyplomowymi Studiami Technik Relaksacyjnych,
z Podyplomowymi Studiami Psychosomatycznych Praktyk Jogi
oraz z Zakładem Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych AWF Wrocław
54-030 Wrocław, ul Przemyska 12,
e-mail: stowarzyszenie.przestrzen@gmail.com
NIP 898-214-63-46 - REGON 020830499

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania i redagowania nadesłanych tekstów.

