

PRZESTRZEN



- 2** *Podróż na Wschód 2012 (zamiast wstępu)*
- 3** *Studia Technik Relaksacyjnych i Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi*
- 4** *Leon Cyboran – portret z jogą w tle*
Aneta Augustyn
- 22** *Jak współczesne kobiety Zachodu zmieniają oblicze jogi?*
Agnieszka Radomska
- 32** *Głos Indrani z otchłani sensu - cielesność w poszukiwaniu jogi*
Ewa Moroch
- 36** *Świadomość ciała w metodzie somayog*
Magdalena Nowacka
- 50** *Recepcja jogi u osób zaawansowanych w praktyce (powyżej 10 lat)*
Cecylia Kozłowska
- 64** *Joga jako forma zajęć wychowania fizycznego dla studentów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu*
Katarzyna Pernak
- 70** *Elementy jogi w lekcji wychowania fizycznego*
Katarzyna Cieplicka
- 78** *„Taniec asan” – propozycja zajęć ukazujących asany w tanecznym pryzmacie*
Katarzyna Torzyńska
- 87** *Recepcja techniki Sudarshan Kriya przez uczestników kursu Art of Living – „Sztuka oddechu”*
Karolina Szczesiak
- 93** *Podróż na Wschód 2012*
Lesław Kulmatycki
- 103** *Otwarcia i Seminaria 2012*
Magdalena Kłos, Lesław Kulmatycki
- 106** *Absolwenci 2012 - tematy prac studentów, którzy ukończyli Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi*
- 107** *Autorzy tego numeru*

Podróż na Wschód 2012

(zamiast wstępu)

Paul Brunton w swojej książce „*Ścieżkami jogów*” (wyd. przez Książnicę Atlas, Lwów-Warszawa w 1939 r, a tłumaczonej przez Wandę Dynowską), opisuje swoją wyprawę do Indii w poszukiwaniu wyjątkowych i tajemniczych joginów. Brunton przytacza opis wielu spotkań zarówno z joginami wyjątkowymi, jak zwykłymi oszustami i szarlatanami.

Na samym początku swojej indyjskiej drogi pyta o kontakty z joginami i dostaje od spotkanego Hindusa następującą radę:

Lepiej, by pan samodzielnie szukał i samodzielnie znajdował!

Na co Brunton, że to trudne dla obcego, cudzoziemca...

Tak - odpiera Hindus - Przyznaję, bardzo trudne. A jednak, niech pan jedzie sam. Przyjdzie dzień, gdy pan to zrozumie i przyzna mi słusność.

Następnie, spotykając kontrowersyjnego guru Meher Babę we wsi Aragon, nieopodal miasta Nasik, otrzymuje następującą naukę: *Prorocy dają pewne wskazówki i zasady postępowania, by pomóc ogółowi ludzi żyć szlachetnie i zwracać się ku Najwyższemu. Z czasem te rady stają się podstawami zorganizowanego wyznania, lecz duch idealizmu, żywa siła tętniąca podczas życia założyciela znika wraz z jego śmiercią. Oto dlaczego religijne organizacje nie mogą zbliżyć się do prawdy duchowej, a religia prawdziwa jest kwestią najgłębiej osobistą.*

Na kolejnych stronach książki Brunton opisuje swoje zagubienie i zachodnią bezradność. W końcu po wielu rozczarowaniach i niepowodzeniach w szukaniu prawdziwych mędrców i joginów dociera do Góry Świętego Płomienia Arunachala, duchowego centrum świata wyznaczonego przez Bogów. Tam Brunton spotyka Sri Ramanę Maharisziego i dopiero tu naprawdę odnajduje to, czego poszukiwał w Indiach. Tu też dotyka w sobie tego, co dla jego przemiany najważniejsze. Pyta sam siebie: *o co mam pytać? Po co tu przyjechał?*

Z Mahariszim spotkał się tylko raz oko w oko

i tak pisze w swojej książce: „*cisza niewymowna, spokój nadludzki ogarnia mą istotę i wiem, że nigdy już nic więcej od życia nie zapragnę*”. Później jeszcze próbuje się z nim spotkać, ale daremnie. Píše o trzech przedziwnych przeszkodach. O tym, że czuje, że Maharishi tak naprawdę nie ma nikomu nic do przekazania, po drugie sam czuje rodzaj trwogi w obliczu Maharisziego oraz, że nie sposób zadawać osobiste pytania, jeśli w sali jest ktoś trzeci, a tak ciągle było.

Znaczącym dla wewnętrznej przemiany samego Bruntona jest sen, w którym jest małym chłopcem prowadzonym za rękę przez Maharisziego, dalej jest szczegółowy opis pełnej niebezpieczeństw i zasadzek drogi w górę, gdzie po drodze witają ich pustelnicy i joginowie. Gdy dotarli na szczyt Góry, Maharishi pokazuje mu na dole i stóp góry całą zachodnią półkulę Ziemi, która „*mrowi się milionami ludzi*” i wtedy Maharishi wypowiada następujące słowa: „*Gdy wrócisz tam, weźmiesz ze sobą pokój, który dziś poznajesz, lecz jedną cenę dać zań musisz – oto na zawsze masz odrzucić samo przypuszczenie, że jesteś tylko ciałem i mózgiem. Gdy spokój ten ogarnie niepodzielnie całą twą istotę, wówczas zapomnisz własnej jaźni, całe twe życie zwróci się ku TEMU!*” – i wówczas w tym śnie Maharishi kładzie na dłoń Bruntona koniec srebrnej, świetlistej nici.

„*Ścieżkami jogów*” to już klasyka, warto do niej zaglądać, mając w planie wizytę w indyjskich aszramach jogowych. Jest tam wiele mądrych i wciąż aktualnych myśli.

Niniejszy numer wypełniony jest fragmentami niektórych prac dyplomowych studentów I edycji Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi oraz impresjami, głównie fotograficznymi, z pobytu w aszramach indyjskich.

Czy natrafiliśmy na świetlistą nić?

Redakcja



**Zimą 2012 r.
rozpoczęli zajęcia
studenci piątej edycji
jedynych w Polsce
Poddyplomowych Studiów
Technik Relaksacyjnych,
przy AWF we Wrocławiu.**

Obecnie techniki relaksacyjne poznaje grupa 25 studentów, w ramach piątej edycji studiów 2012-2013. Trwa nabór do edycji szóstej, a zajęcia rozpoczną się wiosną 2014.

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

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

Studia kończą się napisaniem i obroną pracy dyplomowej na temat wybranej techniki relaksacyjnej. Absolwenci otrzymują dyplom ukończenia Studiów Poddyplomowych Technik Relaksacyjnych.

**Zimą 2013 r.
rozpoczęli zajęcia
studenci drugiej edycji
a zarazem pierwszych w Polsce
Poddyplomowych Studiów
Psychosomatycznych Praktyk
Jogi, przy AWF we Wrocławiu.**

W lutym 2013 grupa 30 studentów rozpoczyna zajęcia w ramach drugiej edycji studiów 2013-2015. Edycja trzecia rozpocznie swoje zajęcia wiosną 2015 r.

Program obejmuje 450 godzin pracy, głównie o charakterze praktycznym. Prowadzącymi zajęcia są doświadczeni nauczyciele oraz praktycy i pracownicy naukowci, znający zagadnienia jogi. W programie:

- Filozoficzne i etyczne podstawy jogi;
- Biomedyczne podstawy jogi;
- Psychologia i socjologia jogi;
- *Hatha yoga* - praktyki ciała fizycznego;
- *Shat kriyas* - higieniczne zabiegi jogi;
- *Pranayama* - praktyki oddechu i energii;
- *Pratyahara* - praktyki relaksacji;
- *Dharana* i *dhyana* - praktyki koncentracji i medytacji;
- Uzupełniające praktyki inspirowane jogą
- Joga w świecie współczesnym
- Metodyka ćwiczeń jogi.

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

Aneta Augustyn

Leon Cyboran

portret z jogą w tle

W stronę Orientu

Nie wiemy, kto lub co rozbudziło w nim fascynację Wschodem. Pewne jest, że pojawiła się, kiedy był jeszcze nastolatkiem i że lekturą, która go wówczas szczególnie ukształtowała, było „Ścieżkami jogów” Paula Bruntona („A Search in Secret India”, przełożona w latach 30. przez Wandę Dynowską).

Leon Cyboran urodził się 30 sierpnia 1928 roku w Krakowie, dokąd kilka lat wcześniej uciekli jego rodzice. Właśnie tam wzięli ślub wbrew woli rodziny matki, która nie zgadzała się, żeby Teresa, Żydówka, wyszła za katolika. Mimo oporów rodziny, jednocześnie wzięła ślub i chrzest. Leon miał dwie siostry. - Eksperymentował na mnie: zamykał w ciemnym pokoju, żebym przestała bać się ciemności, próbował hipnotyzować - śmieje się Zofia Muzyka, młodsza o sześć lat siostra. Mama zajmowała się domem, ojciec był urzędnikiem kolejowym. Kiedy został aresztowany przez gestapo, rodzina uciekła z Krakowa na wieś. Leon musiał przerwać tajne komplety, na które wówczas uczęszczał. Wtedy też dowiedział się o swoim żydowskim pochodzeniu. Ojciec przeszedł obozy koncentracyjne w Gross-Rosen i Buchenwaldzie, był w Armii Krajowej. Leon już w rodzinnym domu nasycał niezgodą na totalitaryzmy i wszelkie ograniczenia wolności. - To była czupurna dusza: buntował się przeciwko chodzeniu do kościoła i jako na-

stolatek stwierdził, że interesuje go tylko filozofia i kultura Indii - mówi siostra. - Przeszedł na wegetarianizm, przesiadywał w pozycji lotosu i z upodobaniem kąpał się w zimnej wodzie. To akurat zostało mu z dzieciństwa: jako maluch był nadpobudliwy i lekarz zamiast pigułek poradził mamie, żeby myła go naprzemiennie zimną i gorącą wodą. Rzeczywiście to go wyciszało.

Tuż po wojnie Leon skończył gimnazjum i w 1946 roku przyjechał do Wrocławia, gdzie jego ojciec dostał pracę w PKP. Opinie nauczycieli z II LO o młodym Cyboranie: bardzo zdolny i niesystematyczny, nie uczy się na bieżąco. Z polskiego nie miał zbyt dobrych ocen; bardziej zajmowała go matematyka, chemia, fizyka, z tych przedmiotów był świetny. We Wrocławiu ukończył dwa fakultety: filozofię ze specjalizacją psychologią na Uniwersytecie Wrocławskim oraz ekonomię w Wyższej Szkole Ekonomicznej. Po studiach dostaje nakaz pracy w charakterze nauczyciela wiejskiego w podolsztyńskiej wsi - magister ekonomii Leon Cyboran nie zgadza się jednak, płaci grzywnę i osiada we wrocławskim przedsiębiorstwie robót telekomunikacyjnych.

Wyjeżdża do zakonu w Krakowie; 26-latek wybiera kamedułów, bo to wyjątkowo rygorystyczny zakon, o surowej, pustelniczej regule. Uprzedza przeora, że jest niewierzący, że interesuje go Orient, ma własne poglądy i chce u nich jedynie spróbować samotności, medytacji, praktyk kontemplacyjnych. Po czterech miesiącach opuszcza kamedułów mocno rozczarowany: twierdzi, że niektórzy mnisi niewiele mają wspólnego z oddaniem Bogu, że widać u nich słabości, a dyscyplina, której tak oczekiwał, jest mierna.

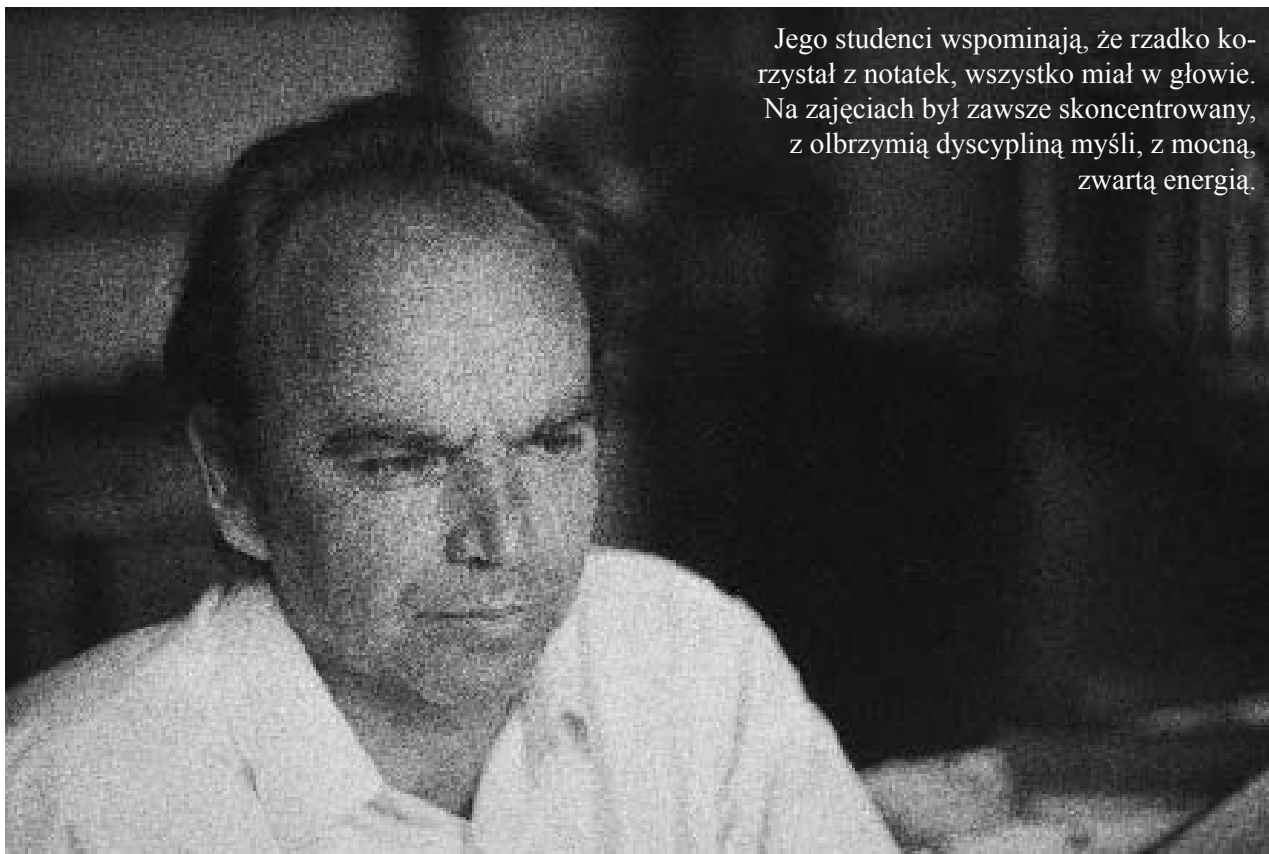
Wraca do Wrocławia i po kursie kreślarskim zaczyna pracę w Biurze Projektów Miastoprojekt. Był tam, wraz z dwoma innymi filozofami, kreślaczem przez trzy lata żeby - jak pisze w jednym z listów „mieć głowę spokojną dla innych zainteresowań.” Męczy się jednak w biurze, żyje marzeniami o Wschodzie, praktykuje jogę i uczy się sanskrytu z przedwojennego podręcznika Andrzeja Gawrońskiego; myśli o studiach.

We Wrocławiu nie ma takiej możliwości, choć na uniwersytecie w Breslau już od początku XIX wieku wykładano sanskryt; pracował tu prof. Adolf Friedrich Stenzler (1807-1887), autor podręcznika sanskrytu, a indolog prof. Alfred Hillebrandt (1853-1927) był rektorem uczelni. Prof. Joanna Sachse z Zakładu Filologii Indyjskiej Uniwersytetu Wrocławskiego opowiada, że po drugiej wojnie filologia indyjska była odrębną specjalnością tylko do 1951 roku; potem wykreślono ją podobnie jak filologię angielską i romańską. Mimo to docent Ludwik Skurzak i jego uczennica profesor Hanna Wałkowska nadal prowadzili wykłady z sanskrytu, historii, literatury i filozofii starożytnych Indii. Skurzak wykształcony na Uniwersytecie Jana Kazimierza, po wojnie przyjechał ze Lwowa do Wrocławia, gdzie założył orientalistykę. To właśnie on utwierdził Cyborana, że warto marzenia przełożyć na naukowe plany; to on stał się jego głównym inspiratorem. W podaniu na kolejne, trzecie już studia 30-letni Leon pisze: „*Moje główne zain-*

teresowanie stanowi filozofia indyjska i w ogóle kultura duchowa Indii i starożytnych kultur. Ażeby zajmować się poważnie naukowo filozofią indyjską, potrzebuję, obok przygotowania filozoficzno-psychologicznego, gruntownych studiów z filologii indyjskiej. Bez nich mógłbym być tylko dyletantem, a nie poważnym fachowcem z filozofii indyjskiej. Nasi filozofowie ograniczyli swoje badania jedynie do filozofii basenu Morza Śródziemnomorskiego, pozostawiając zupełnie filozofię indyjską i inne starożytnego wschodu. Takie podejście uważam za poważną lukę w naszej filozofii, zwłaszcza w takich specjalnościach jak: historia filozofii, epistemologia, aksjologia i filozofia rozwoju społeczeństw.”

Indie po raz pierwszy

W 1958 roku dostaje się na studia indologiczne w Warszawie: chce poznać sanskryt, żeby móc dogłębniej zajmować się filozofią indyjską. „*Studiuję filologię indyjską już piąty rok i za*



Jego studenci wspominają, że rzadko korzystał z notatek, wszystko miał w głowie. Na zajęciach był zawsze skoncentrowany, z olbrzymią dyscypliną myśli, z mocną, zwartą energią.

parę miesięcy ją skończę – zapewne w maju. Nadal główne me zainteresowanie to psychika ludzka i filozofia. Studia te ostatnie też podjąłem dla zapoznania się z sanskrytem, językiem pali (do tekstów buddyjskich) i ogólnie z tą kulturą, ażeby zgłębić ich filozofię zarówno teoretyczną, jak i stosowaną (metody koncentracji). Ponieważ nie mogę się zmieścić w środowisku swoim i w kulturze europejskiej, dlatego chętnie poszerzam swą wiedzę o inne wielkie kultury. (...) Z Rodzicami żyję dobrze, ale nie bardzo mnie rozumieją, zwłaszcza ojciec mnie lubi krytykować i w ogóle mnie nie zna. Chcieliby, żebym był katolikiem, chodził do kościoła, a ja nie mogę się tam „zmieścić” i bunt u mnie trwa od lat chłopięcych. Pocho-dzenie z rodziny Lembergerów i Wolfowiczów bierze górę w mej umysłowości nad wpływami ojca. Ale poza tym to żyję z ojcem w harmonii i zgodzie. Mama mnie więcej rozumie, nie krytykuje i ma do mnie zaufanie, że nie robię nic złego.” [List do Fryderyki Cohenius, kuzynki w Izraelu, Warszawa, 25 lutego 1963]

Przez pięć lat Cyboran uczy się pod okiem prof. Eugeniusza Śluszkiewicza, kierownika Zakładu Filologii Indyjskiej UW, u którego uzyskuje magisterium na podstawie „Miejsca „Jogasutr” w filozofii indyjskiej”. Śluszkiewicz wspólnie z prof. Janem Legowiczem, kierownikiem Instytutu Filozofii UW proponują mu dalszą drogę naukową. Po kolejnych latach nauki Cyboran otrzymuje tytuł doktora za rozprawę „Purusza - byt podmiotowy w „Jogasutrach” (dwa lata później, w 1973 roku zostanie ona wydana przez PWN jako „Filozofia jogi. Próba nowej interpretacji”).

Jeszcze podczas studiów doktoranckich na Wydziale Filozoficznym Leon po raz pierwszy jedzie do wymarzonych Indii. Znajomy Hindus z Uniwersytetu Warszawskiego pisze do Wandy Dynowskiej, tłumaczki, działaczki społecznej, popularyzatorki indyjskiej kultury, która w Indiach prowadzi Bibliotekę Polsko-Indyjską. Wkrótce Dynowska przysyła Cyboranowi zaproszenie, na podstawie którego udaje mu się dostać wizę. W 1965 roku frachtowcem „Emilia Plater” wyrusza z Gdańska w wielodniową podróż przez Kanał Sueski, Mo-

rze Czerwone, Zatokę Perską, Ocean Indyjski do Bombaju. W plecaku doktorant ma elektryczne wentylatorki, które planuje sprzedać, żeby móc się utrzymać za granicą - Hindus doradził mu, że w gorącym indyjskim klimacie to poszukiwany towar. W Benares poznaje środowisko panditów, uczonych, m.in. Gopinatha Kaviraja, sanskrytologa i filozofa oraz Brahme Gopala Badurę.

Poznaje także Dynowską, która pomaga mu się utrzymać, a w przyszłości będzie mu przysyłać pozycje wydane przez Bibliotekę Polsko-Indyjską. Leon odwiedza ośrodki naukowe, zbiera materiały o najstarszych traktatach jogi, które chce przetłumaczyć w ramach pracy doktorskiej. Spotyka i inspirujące postacie, i zwykłych oszustów, i działaczy komunistycznych, którzy sami szukają z nim kontaktu. Zagląda do szkół jogi, stwierdzając, że w nastawionych materialistycznie aszramach trudno o guru. Któregoś dnia siada w pozycji padmasany obok medytującego mistrza. Kiedy po godzinie kłania mu się w podziękowaniu za duchowe przeżycie, ten wyciąga rękę po pieniądze. Miejsca nauk dawnych mistrzów, np. Sri Ramana Maharishiego bardziej kojarzą mu się z pielgrzymkami i dewocjonaliami niczym z Częstochowy niż z autentyczną duchowością.

Wraca z Indii z zachwytem i rozczerowaniem, z materiałami do pracy naukowej, z opalenizną, energią i nałogiem (stałe częstowany papierosami, nauczył się palić), bez plecaka i dokumentów. Został okradziony w lesie, więc powraca nie po pół roku, jak zakładał, tylko po dwu i pół miesiącach.

Niezależność i wolność

W latach 60. jeszcze jako doktorant uczy studentów UW. Dydaktyka była jego mocną stroną; prof. Jan Legowicz przyznawał, że „*umie zainteresować młodzież i o zagadnieniach trudnych mówić w sposób jasny, a zarazem porywający.*”

W 1968 roku staje po stronie strajkujących studentów. - Uważał, że nie powinni mieszać się do polityki, ale strajkował razem z nimi -

mówi Grażyna Kotlubei, siostrzenica i pupilka Cyborana. Kiedy była mała, dziadkowie i rodzice brali ją za rękę, a wuj odwrotnie: „Nie trzymaj się mnie, idź swobodnie”. Radził, żeby nie dostosowywać się do innych, zawsze podążać swoją ścieżką. W rozmowach ze studentami, ze znajomymi, z bliskimi Cyboran podkreślał, jak ważna jest autonomia, indywidualizm, wolność wypowiedzi i niezależność w działaniu.

Takie myślenie było nie w smak komunistycznym władzom. Pierwsze spięcia pojawiły się w 1961 roku, kiedy Fundacja Paderewskiego z Nowego Jorku przyznała mu roczne stypendium na studia w Mysore w Indiach. Mimo poparcia rektora, komunistyczne władze odmówiły mu wyjazdu. Nigdy też nie udało mu się uzyskać stałego zameldowania w stolicy i szansy na mieszkanie spółdzielcze, nawet po kilkunastu latach pobytu i pracy na uczelniach (pracował w Warszawie i w Lublinie, „tymczasowo” mieszkał w stolicy, a zameldowany na stałe był we Wrocławiu).

Udział w strajku studenckim 1968, otwarta krytyka systemu totalitarnego, skupianie wokół siebie młodych ludzi i przekonywanie ich do swobody myślenia sprawiły, że Cyboran był na celowniku służb. Zdecydowanie odmawiał współpracy z SB, która próbowała i kusić go, i grozić mu. W aktach Instytutu Pamięci Narodowej z lat 60. i 70. są przechowywane jego ankiety personalne (rubryka „zabarwienie sprawy” - kandydat na tajnego współpracownika), raport w sprawie przeprowadzenia rozmowy sondażowej („jeśli figurant zgodzi się na współpracę, przyjąć kurs na przeszkolenie go, następnie przerzucenie z perspektywą dotarcia do ośrodków dywersji: RWE lub Swobody”), próby werbunkowe, zapis o jego korespondencji z pracownikiem filii radia

Swoboda w Paryżu

Notatka z rozmowy przeprowadzonej 9 września 1968 w jego mieszkaniu: „*Cel spotkania: rozpoznanie jego przydatności oraz stosunku do nas. (...) Przeprowadziłem z wymienionym dyskusję w celu zorientowania się odnośnie*

jego postawy politycznej. Jego wypowiedź można ująć następująco: Marksizm nie może być dogmatem, rościć sobie pretensji do religii. Powstał sto lat temu, w wielu ujęciach zdezaktualizował się, przypisywanie mu roli wiodącej w filozofii nasuwa wątpliwości (...) Jest zwolennikiem nieograniczonej wolności słowa i swobody badań naukowych, jest przeciwny wszelkim ograniczeniom poglądów. (...) Interwencja władz porządkowych podczas wypadków marcowych nie była według niego konieczna, trzeba było z młodzieżą dyskutować, dać jej się wypowiedzieć i wysłuchać ją. (...) Reasumując postawę polityczną wymienionego można określić ją jako zlepek modnych poglądów rewizjonistycznych. Widać na nim wpływ audycji Wolnej Europy i BBC, których – jak oświadczył – słucha systematycznie. (...) Figurant przyjął mnie bez uprzedzeń, wizyta moja nie wywołała u niego większego zaskoczenia. Rozmawiał swobodnie, podkreślając, że zawsze wypowiadał szczerze swoje poglądy. (...) Wnioski: wymieniony nie jest nam bliski politycznie, robi wrażenie osoby niezrównoważonej, prowadzi nieustabilizowany tryb życia. Zostanie wniesione zabezpieczenie w celu zapewnienia kontroli wyjazdów wymienionego za granicę.”

We wrocławskim mieszkaniu jego rodziny założono podsłuch, zlecono sprawdzanie korespondencji, obserwację Teresy Malinowskiej, jego przyjaciółki, później żony.

- Latem 1969 w prywatnym mieszkaniu w bloku w Warszawie Leon spotkał się z funkcjonariuszami w sprawie werbunku. Ponieważ nie zgodził się na współpracę, wywiązała się ostra dyskusja. W pewnym momencie, gdy jeden z funkcjonariuszy zaczął nalewać wodę do wanny, Leon poderwał się i uciekł - wspomina siostra.

Oskarżony o współpracę z grupą osób powiązanych z rozgłośnią RWE i paryską „Kulturą” był poszukiwany listem gończym. W 1969 roku ucieka z Warszawy i ukrywa się w Bieszczadach. W punktach granicznych podano informację o zatrzymaniu go przy ewentualnym przekraczaniu granicy. - Na pół roku zaszył się wówczas w gospodarstwie u drwała, żywił ja-

godami i grzybami, i pracował nad doktoratem - dodaje siostra. Po powrocie i obronie doktoratu planował habilitację, ale odmówiono mu stałego etatu na indologię, mimo najlepszych ocen. Prof. Eugeniusz Śluszkiewicz próbuje przekonać władze, że Cyboran jest wówczas wyjątkowym w Polsce specjalistą od filozofii indyjskiej: *„Dzięki dr Cyboranowi Zakład Filologii Indyjskiej dopiero w tym roku (a więc po trzydziestu pięciu latach, w ciągu których ta dziedzina leżała odłogiem) mógł wypełnić bardzo poważną lukę w programie nauczania, wprowadzając wykłady i ćwiczenia z filozofii indyjskiej na czwartym i piątym roku. Bez nich nie da się postawić studiów indologicznych na należytych poziomach.”*

Na uczelniach katolickich

Apele przełożonych nie odnoszą skutku i Cyboran ostatecznie odchodzi bez habilitacji z Uniwersytetu Warszawskiego do uczelni katolickich. Filozofia indyjska pojawiła się tam za sprawą ks. dr Tokarza. Urodzony w 1928 roku w Wilnie Franciszek Tokarz studiował filologię klasyczną na Uniwersytecie Stefana Batorego. Pracę magisterską na indianistyce na Uniwersytecie Jagiellońskim pisał z filozofii upaniszad. Wykładał filozofię indyjską na KUL od lat 50. (tam też habilitował się z niej), zwracając uwagę na kwestie Boga, absolutu, duszy, wyzwolenia. Mawiał, że wzajemne poznanie Wschodu i Zachodu przyczyni się do zrozumienia, a to może przybliżyć pokój. Po śmierci księdza Cyboran objął filozofię indyjską na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim, wykładał ją wraz z sanskrytem jednocześnie na Akademii Teologii Katolickiej. Dzielił dydaktykę pomiędzy Lublin a Warszawę. *„Tym razem są szanse zapoczątkowania poważnej szkoły. Eksperyment – częściowo już udany – wprowadzenia regularnego studium z filozofii indyjskiej wraz z nauką sanskrytu na wydziałach filozoficznych tych dwu katolickich uczelni w Polsce jest rzeczą nową w skali światowej (z wyjątkiem może niektórych uniwersytetów Indii) i godną naśladowania ze strony uniwersytetów zachodnich.”*

Studenci historii filozofii mieli zakończone egzaminem wykłady i ćwiczenia z filozofii indyjskiej na trzecim roku oraz z sanskrytu na drugim i trzecim; oprócz tego seminaria.

Tadeusz Suchocki, który w latach 70. przychodził na ATK jako wolny słuchacz, wspomina w rozmowie, że pojawił się tam specjalnie dla Cyborana, o którym słyszał, że był w Indiach, że sam praktykuje jogę, że jest wyrazistą osobowością. Wrażenia z pierwszego wykładu: mężczyzna w średnim wieku, w bardzo skromnym podkoszulku, w pełnym skupieniu pisze na tablicy słowa w sanskrycie. Nie korzysta z notatek, wszystko ma w głowie. Wymagający, magisterium uważał dopiero za początek drogi naukowej. Na zajęciach zawsze skoncentrowany, z olbrzymią dyscypliną myśli, z mocną, zwartą energią, w przerwach natomiast zupełnie inny: rozluźniony, koleżeński, bezpośredni, na „ty” ze studentami. Nie był nauczycielem i badaczem gabinetowym: rozmowy ze studentami przenosiły się na zewnątrz, do parku, kawiarni, mieszkania, a prace naukowe często pisał w lesie czy w górach.

- Nie zamykał się w świecie swoich idei jak w wieży z kości słoniowej, tylko chciał, żeby szły między ludzi. Planował wykształcić specjalistów od filozofii indyjskiej – mówi Suchocki.

Ksiądz Franciszek Tokarz był prekursorem tej filozofii na polskich uczelniach, w okresie powojennym, ale raczej popularyzował ją niż myślał o powołaniu ośrodka badawczego; nie wykształcił następców. Natomiast Cyboran próbował stworzyć poważny ośrodek badań na oryginalnych źródłowych tekstach. Wychował także uczniów, m.in. Tomasza Rucińskiego, który po jego śmierci poprowadził na KUL wykłady z filozofii i sanskrytu oraz Macieja Ziębę, autora encyklopedycznych haseł poświęconych m.in. Cyboranowi.

Dr Maciej Zięba, pracownik Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, gdzie wykłada m.in. historię filozofii indyjskiej, chińskiej, buddyzm i religie Chin, opowiada, że to u Cyborana nauczył się podstaw sanskrytu. Zgodził się go przyjąć, mimo że był dopiero studentem pierwszego roku wydziału filozofii chrześcijańskiej KUL, a sanskryt i filozofia indyjska

były skierowane do studentów starszych lat. – To było w 1976, na kilka miesięcy przed jego śmiercią. Zналиśmy się więc tylko niespełna rok. Nie darowałbym sobie, gdybym nie dostał się wówczas do niego – dr Zięba o Cyboranie mówi „mój bezpośredni mistrz”. Zapraszał go także na seminarium na temat jogi, na której omawiano „Wiwarane”, komentarz do „Jogasutr”. Szczególnie zainteresowanym uczniom miał w zwyczaju ofiarowywać niewielkie wydania Upaniszad czy Bhagawadgity w sanskrycie, które przywiózł z Indii. – Kiedy napomknąłem mu, że interesuję się językiem palijskim, w dwa tygodnie później przywiózł mi do Lublina podręcznik tego języka, a potem jeszcze słownik bengalsko-rosyjski – mówi Zięba. Przyznaje, że wykłady były trudne, naszpikowane terminami z sanskrytu i prowadzone z dużym zaangażowaniem. – Chciał nam pokazać, że wbrew powszechnej opinii, jakoby w Indiach nie było filozofii, ona jednak istnieje – dodaje Zięba.

„Uniwersytet państwowy nie chciał mi dać pracy stałej w mojej specjalności. Zaproponowały mi stałą pracę uniwersytety katolickie, mimo, że wiedzą, że jestem wolnomyślny (nie jestem ani katolikiem, ani marksistą z poglądów), ale nie mieli kogo innego odpowiedniego – jestem obecnie jedynym specjalistą w Polsce z filozofii indyjskiej. Zorganizowałem na tych uczelniach, tj. na KUL-u (Katolicki Uniwersytet Lubelski) i na ATK (Akademia Teologii Katolickiej) w Warszawie regularne studium z filozofii indyjskiej wraz z nauką sanskrytu dla studentów wydziałów filozoficznych. Młodzież tam jest zupełnie nowoczesna i mam bardzo ciekawych uczniów. Jeden już robi doktorat pod moją opieką.” [list do kuzynki, Warszawa, 5 czerwca 1975]

Jednym ze studentów Cyborana w Akademii Teologii Katolickiej był Wiesław Kowalewicz. Poznali się w połowie lat 70. – Chłonałem jak gąbka sanskryt i jednocześnie osobowość, jaką emanował Cyboran. Znałem go wcześniej jako autora „Filozofii jogi”, intrygował mnie. Niesłychanie ciepły i bezpośredni, był o pokolenie starszy ode mnie, ale umiejętnie likwidował dystans, szybko przechodząc na

„ty”. Był wyjątkiem w akademickiej społeczności, sztywnej i mocno zhierarchizowanej – wspomina Kowalewicz.

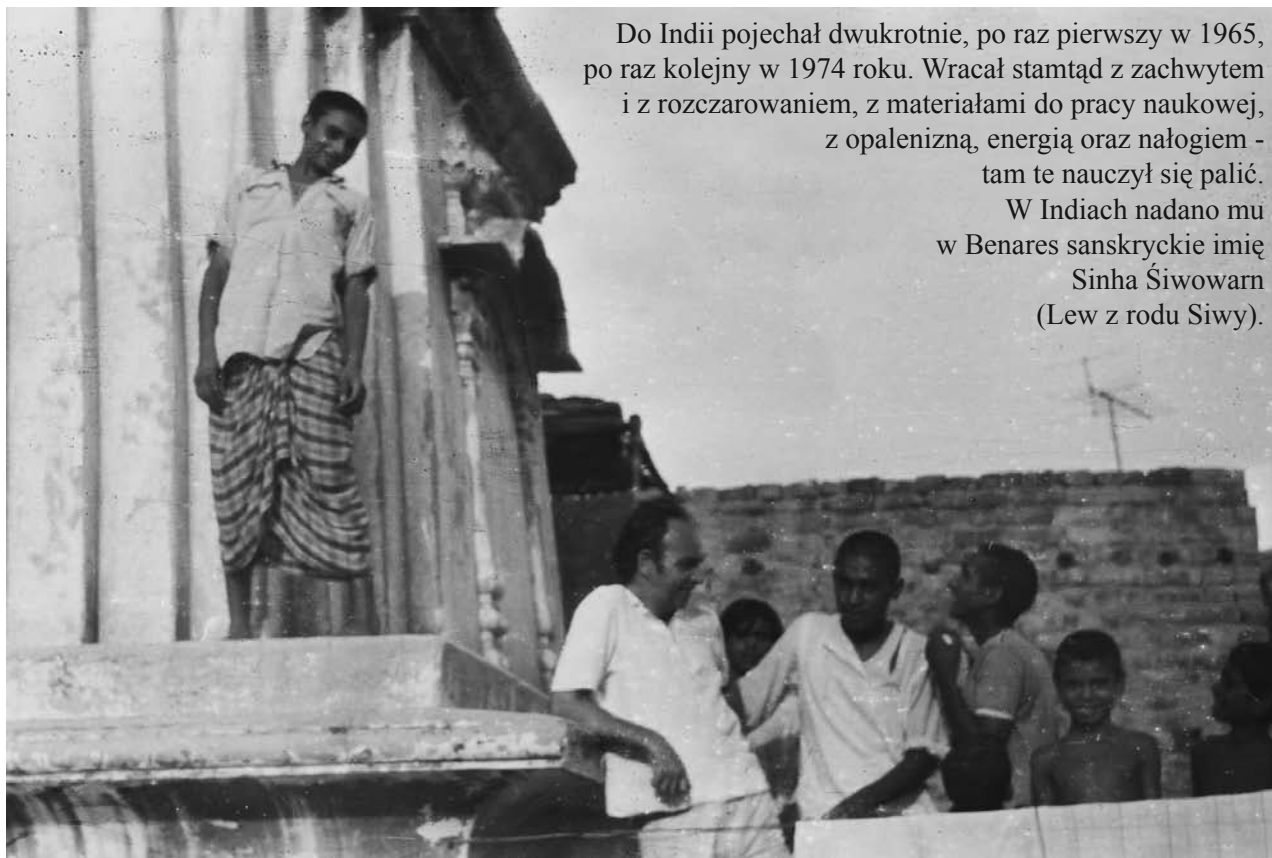
- Uczył nas podstaw sanskrytu, który jest trudnym językiem, o niezliczonej liczbie słów, złożonej gramatyce, skomplikowanym sposobie wyrażania się. Potrafił przez dwie godziny mówić o jednym wyrazie - Kowalewicz dodaje, że na wykłady Cyborana przychodzili ludzie także spoza uczelni i studenci różnych lat. Miał duży talent pedagogiczny, żywo opowiadał, udzielała się pasja, którą miał w sobie. Był tak otwarty, że wykłady z uczelnianych murów nieraz przenosiły się do jego niewielkiego warszawskiego mieszkania na Strzeleckiej.

Kowalewicz: - Zapraszał tam nawet kilkanaście osób, razem z żoną gotował ryż curry dla wszystkich i do późna w nocy rozmawialiśmy o filozofii indyjskiej, o tym, że to doskonałe narzędzie do zrozumienia świata; także o polityce, ludziach, o życiu zwyczajnie. Bardzo mocno wpłynął na moje pojmowanie świata i na mój system wartości.

Zdaniem Kowalewicza młodzi ludzie traktowali Cyborana jak mentora, nauczyciela życia; zwracali się do niego ze swoimi problemami, choć on wyraźnie podkreślał, że nie jest żadnym guru i żeby traktować go równorzędnie. Mocno odżegnywał się od bycia przewodnikiem dla kogokolwiek. Zachęcał do kwestionowania autorytetów, do szukania własnej drogi; w czasach komunistycznej unifikacji indywidualność była dla niego nadrzędną wartością. Świadomy i przenikliwy, nicował rozmówcę na wylot. Znał mnóstwo ludzi, z najrozmaitszych środowisk.

- Stale kogoś odwiedzał, prowadził tak intensywne życie towarzyskie, że pojęcia nie mam, jak on znajdował czas na pracę naukową i własną praktykę – śmieje się Wiesław Kowalewicz.

„Wypuszczam teraz trzech nowych magistrów z filozofii indyjskiej, niezwykle zdolni ludzie, ale nie chcą pracować naukowo jako że są wielkimi indywidualistami, zresztą w pozytywnym sensie: jeden z nich zajął się pszczelarstwem i rzeźbą, drugi – fotografią artystyczną, trzecia – będzie malowała. Sądzę jednak, że w



Do Indii pojechał dwukrotnie, po raz pierwszy w 1965, po raz kolejny w 1974 roku. Wracał stamtąd z zachwytem i z rozczarowaniem, z materiałami do pracy naukowej, z opalenizną, energią oraz nałogiem – tam te nauczył się palić.

W Indiach nadano mu w Benares sanskryckie imię
Sinha Śiwowarn
(Lew z rodu Siwy).

przyszłości będą coś robili, gdy nasycą się od-intelektualizowaniem, jeśli nie w dziedzinie filozofii indyjskiej – do czego wymagałbym jeszcze od nich dalszego przygotowania się i dużo, dużo pracy, to może będą się jeszcze wyżywali w dziedzinie literackiej.”[list do F. Cohenius, Warszawa, 17 marca 1976]

W 1974 roku przerywa zajęcia na ponowny wyjazd do Indii, tym razem wspólnie z żoną. Teresa Malinowska wspomina, że dotarli razem do Rishikesh, wędrowali po Himalajach, aszramach, przez pewien czas mieszkali w jednym z nich u źródeł Gangesu. Rok później rozważając wyjazd na gościnne wykłady na uniwersytetach w Izraelu Cyboran podsumowuje dorobek: studia filozoficzne (wraz z doktoranckimi 9 lat), studia indologiczne (filologia indyjska 5 lat), stopień doktora filozofii (formalnie przemianowany na „doktora nauk humanistycznych), specjalność: historyk filozofii indyjskiej i sanskrytolog, publikacje: 41 wydanych lub w druku, szczególne prace badawcze: nad klasyczną filozofią jogi. Pra-

ca dydaktyczna: dwa lata nauki sanskrytu w Zakładzie Filologii Indyjskiej Uniwersytetu Warszawskiego, dwa lata wykładów i ćwiczeń (sanskryt filozoficzny – czytanie tekstów) z historii filozofii indyjskiej dla studentów piątego roku Filologii Indyjskiej Uniwersytetu Warszawskiego, cztery lata wykładów, ćwiczeń, seminariów z filozofii indyjskiej na Wydziale Filozoficznym Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie (siedmiu magistrantów i jeden doktorant), trzy lata wykładów, ćwiczeń i seminariów z filozofii indyjskiej i lektorat sanskrytu na Wydziale Filozoficznym KUL.

„W języku angielskim wykładam swobodnie. Dla reklamy można dodać – zgodnie z prawdą – że jestem jedynym w Polsce specjalistą z filozofii indyjskiej, rzadkim w świecie zachodnim, gdyż przygotowanym nie tylko indologicznie, ale gruntownie wykształconym filozoficznie (zwykle filozofią indyjską parają się indolodzy-filolodzy bez studiów filozoficznych). To tyle samochwalstwa może wystarczyć. Najchętniej podjąłbym wykłady na wydziale filozoficznym,

przy katedrze historii filozofii, oraz na filologii indyjskiej, jeśli takowa jest. A jeśli nie ma, to można by zapoczątkować. Zajęcia mogą mieć z historii filozofii indyjskiej i z sanskrytu, zwłaszcza z sanskrytu filozoficznego.” [List do F. Cohenius, Warszawa 2 grudnia 1975]

Prowadząc na uczelniach wykłady z filozofii indyjskiej i sanskrytu jednocześnie publikuje, głównie dla Państwowego Wydawnictwa Naukowego: opracował hasła z filozofii indyjskiej do Wielkiej Encyklopedii Powszechnej PWN oraz do Encyklopedii Katolickiej KUL, w 1970 przetłumaczył pierwsze rozdziały „Starożytnych bogów” E. O. Jamesa, w 1973 roku ukazała się drukiem jego „Filozofia jogi. Próba nowej interpretacji” (praca doktorska). W liście do kuzynki pisał: „Mam teraz na warsztacie dwie książki: „Joga klasyczna – filozofia i praktyka” oraz przekładową z sanskrytu „Jogasutry i Jogabhaszja” wraz z 800 przypisami własnymi i słownikiem terminologicznym bardzo bogatym i ścisłym. Nadto mam zamówienie na „Antologię filozofii indyjskiej”; wszystko tłumaczone z sanskrytu i pali, ale do tej pracy wciągnę też moich uczniów. Jeszcze mnie czeka opracowanie haseł filozoficznych do „Słownika kultury indyjskiej” oraz opracowanie literatury filozoficznej do „Historii literatury indyjskiej”. [list do F. Cohenius, 17 marca 1976] ¹

Klasyczna joga indyjska

Poza pracą dydaktyczną Cyboran zajmował się przede wszystkim swoim opus magnum: pierwszym polskim przekładem z sanskrytu „Jogasutry” i „Jogabhaszji”. Poświęcił im 17 lat. Żona wspomina, że zaszywał się w małym pokoiku na Rozbrat i wystukiwał tekst na maszynie do pisania, najczęściej siedząc na podłodze. Starożytny traktat był już tematem jego pracy magisterskiej na indologii na Uniwersytecie Warszawskim „Miejsce „Jogasutry” w filozofii indyjskiej” oraz rozprawy doktorskiej w Instytucie Filozofii UW „Purusza-byt podmiotowy w „Jogasutrach”.

Wiesław Kowalewicz: - Był w tej pracy osamotniony, bo nie było w Polsce naukowców o takiej jak on wiedzy, z którymi mógłby się

konfrontować. Na konferencje za granicą nie mógł wyjechać, odmawiano mu paszportu. Jego praca nie została należycie doceniona, bo nie była publikowana za granicą.

W Polsce przed wojną ukazały się „Jogasutry” przetłumaczone przez Antoniego Pelkowskiego, ale nie z oryginału. Cyboran ocenił je bardzo krytycznie. W liście do przyjaciela pisał: „Zawiera mnóstwo błędów – nie tylko grubo niezgodnych z literą słowa sanskryckiego, ale niezgodne z doświadczeniem. Posyłam Ci więc niechętnie. Pelkowski, jak to stwierdziłem, opierał się na niemieckim tłumaczeniu Deussena, ale w niektórych miejscach inaczej tłumaczy, gdy go nonsensy Deussena zbyt razily – zapewne miał jeszcze inne tłumaczenia do dyspozycji. W innych miejscach za bardzo upraszcza Deussena, albo wręcz źle tłumaczy, bo źle rozumie język filozoficzny niemiecki, co mogę udowodnić. Deussen to wybitny indolog i filozof indyjski, ale przypuszczalnie nie praktyk i nie wnika odpowiednio w przedmiot opisywany przez Patańdzalego. To samo dotyczy bodajże wszystkich innych naukowych tłumaczeń z tej dziedziny.” [list do przyjaciela Lucjana Luteńki, Warszawa 1965]

Zdażył przetłumaczyć Patańdzalego w całości, ale wciąż robił korekty. Po jego śmierci Wiesław Kowalewicz długo zabiegał o wydanie tej pozycji w PWN. To on opracował rękopisy, przygotował rzecz do druku i opatrzył przedmową. Komitet redakcyjny zatwierdził wydanie 13 grudnia 1981 roku, do publikacji doszło w 1986. Dziesięciotysięczny nakład rozszedł się na pniu.



Wydana w Bibliotece Klasyków Filozofii PWN „Klasyczna joga indyjska” składa się z kilku elementów. „Joga klasyczna. Filozofia i praktyka” poprzedza właściwy przekład, natomiast posłowie to praca doktorska Cyborana „Filozofia jogi. Próba nowej interpretacji” oraz jego szkic „O etyce indyjskiej”. Całość została opatrzona pierwszym sanskrycko-polskim słownikiem indyjskich terminów filozoficznych.

„Joga klasyczna. Filozofia i praktyka” umieszczona jako wstęp, to artykuł, który w 1976 roku autor opublikował w „Studiach Filozoficznych”. Cyboran ubolewa w nim nad spływaniem jogi na Zachodzie, jogi wyjętej z kontekstu i ograniczonej do ćwiczeń fizycznych oraz próbuje ogarnąć filozofię i praktykę systemu jogi klasycznej. Przypomina, że klasyczna definicja jogi to powściągnięcie (*nirodha*) zjawisk (*vrti*) świadomości (*citta*). Pisz o błędnym poznawaniu (*viparyaya*), w którym roz mijamy się z rzeczywistością, ulegamy złudzeniom. Na ten stan wpływa pięć uciążliwości (*kles*): niewiedza (*avidya* – w tym, co nietrwałe upatrujemy trwałości oraz nie rozróżniamy podmiotu od przedmiotu widzenia), świadomość „jestem” (*asmita*), pragnienie (*raga* – pojawia się, gdy znika stan przyjemności), awersja (*dvesa* – uciekanie od tego, co wywołuje przykrość), przyzwyczajenie (*abhinivesa* – do ciała, przedmiotów, dogmatów). Joga ujarzma zjawiska świadomościowe poprzez odpowiednie praktyki, dążąc do osiągnięcia absolutnej wolności, jedyności (*kaivalya*). W stanie *kaivalya* „ja” nie ulega zniszczeniu, tylko zostają usunięte przeszkody, które przysłaniają właściwą rzeczywistość, właściwe „ja”. Aby osiągnąć ten ideał i zostać wyzwolonym za życia (*dziwanmukta*) trzeba praktykować bezpragnieniowość (ani nie łgniemy, ani nie uciekamy od świata). Wśród praktyk służących powściągnięciu świadomości Patańdzali wymienia skupienie na Iśwarze, powtarzanie Om, medytację oraz przede wszystkim ośmioczonową ścieżkę jogi.

Składają się na nią *jamy*, *nijamy*, *asany*, *pranajama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhjana* i *samadhi*. Jamy dzieli na niekrzywdzenie (*ahimsa*), praw-

domówność (*satya*), niekradzenie (*asteya*), wstrzemięźliwość zmysłową (*brahmacarya*) i nieposiadanie (*aparigraha*). Nijamy to czystość (*sauca*) zewnętrzna i wewnętrzna, zadowolenie (*santosa*), niezależnie od sytuacji, asceza (*tapas*), czyli znoszenie par, np. głód-pragnienie, chłód-upał. Asany winny być nieruchome i wygodne, a pranajama, powściągnięcie prany, czyli energii życiowej – długotrwała i subtelna. *Pratyahara* to wycofanie z wrażeń zmysłowych, *dharana* – przykucie uwagi, koncentracja, *dhjana* – jednostajna, bierna, bezwysiłkowa medytacja. Ostatnim etapem jest *samadhi*, stan rozpuszczenia, ponadświadości.

Książkę zamyka „Filozofia jogi. Próba nowej interpretacji” opublikowana wcześniej, w 1973 roku, także przez PWN. Do badań Cyboran wybiera „Jogasutry”, twierdząc, że „kto nie rozumie jogi, nie rozumie filozofii indyjskiej”. Rozważa przede wszystkim, czy przedstawiony tam purusza (czyli byt transcendentny, czysty, absolutny) jest, jak dowodzą inni historycy, rzeczywiście liczny. Dochodzi do wniosku, że wbrew przeważającym opiniom badaczy, jednak nie ma w „Jogasutrach” ani jednego twierdzenia, które by mówiło o wielości puruszów.

Jogę pojmuję jako jeden z nurtów filozofii indyjskiej, obok *njaji*, *wajśesziki*, *mimansy*, *wedanty* i *sankhji*. System ten zupełnie nie mówi o powstaniu świata, tylko koncentruje się na poznaniu. Według Cyborana dla Patańdzalego spekulacje na temat stworzenia świata nie mają większego znaczenia, należą do niższej sfery świadomości człowieka i nie zaspokajają jego głębszych potrzeb. Znacznie istotniejsze jest to co ma charakter soteriologiczny, czyli może pomóc w wyzwoleniu. To przede wszystkim praca na poszczególnych stopniach świadomości, od tej najniższej, zanieczyszczonej po stan ponadświadościowy. Służy temu praktyka duchowa, która zmierza do ujarznienia zjawisk świadomościowych i osiągnięcia doskonałości. Zdaniem autora zwykła świadomość jest rozproszona; przeszkodami w jej oczyszczeniu i uczynieniu względnie stałą i niezmienną są: choroba,

otępienie, niezdecydowanie, lenistwo duchowe, brak energii. Wspominając o swoim warstwie Cyboran zwraca uwagę na problemy z sanskrytem, który jego zdaniem uchodzi za najtrudniejszy język orientalny, a „Jogasutry” są pełne zdań wieloczłonowych, zbudowanych z wieloznacznych terminów.

W końcowym szkicu „O etyce indyjskiej” pisze także o soteriologicznym charakterze filozofii indyjskiej, która nastawia się na wyzwolenie (*moksha*) z kręgu narodzin i śmierci, z wędrówki dusz, z utożsamiania się z tym, co zmienne i kruche jak choćby nasze ciało. Próbuje ona ogarnąć więcej niż tylko „piankę na morzu rzeczywistości”. To wyjście ponad doraźność i nietrwałość wymaga praktyki, rygorystycznej moralności (niekrzywdzenie, prawdomówność, uczciwość, niezachłanność, wstrzemięźliwość, ubóstwo) i oczyszczania świadomości przez wygaszenie niewiedzy i iluzji.

Wyzwolenie po indyjsku to utożsamienie się z absolutem, który jest wolny od *gun*, tworzących rzeczywistość przedmiotową. Świat składa się z tych trzech komponentów: *tamasu* (ciężkość, ciemność, bezwład, fizyczność, otepienie), *radzasu* (aktywność, ruch, namietność, ambicja) i *sattwa* (jasność, duchowość, dobroć, bezinteresowność). Wyzwolony jeszcze za życia to *dziwanmukta*, który „nie ma żadnych pragnień, zawsze jest pogrążony w sobie, w duchu, choć może się poruszać i przestrzegać wszelkie rzeczy. Choć śpi, jednak jest świadomy; choć jest w stanie czuwania, jednak śpi. Może wykonywać wszelkie czynności zewnętrzne, a jednak żadną z nich nie jest dotknięty. Jest jednakowy dla tych, co czynią mu dobro lub zło. Okazuje sympatyczne zainteresowanie każdą osobą na jej właściwy sposób; bawi się z dziećmi i jest poważny ze starszymi; jest weśmym kompanem dla młodzieży i współczujący w smutkach człowieka cierpiącego. Jest mądry, miły i kochający wszystko, z czym się zetknie.” [Cyboran L.(1986), *Klasyczna joga indyjska*. Jogasutry przypisywane Patańdzalemu i Jogabhaszja, czyli komentarz do Jogasutr przypisywany Wjasie]

Cyboran przypomina, że dla zrozumienia mo-

ralności indyjskiej istotne jest także uwzględnianie czterech okresów życia człowieka. 7-25 lat to okres formacyjny, czas pobierania nauk u mistrza i kształcenia charakteru. W drugim okresie trzeba założyć rodzinę i zajmować pozycję społeczną. Na kolejnym etapie należy udać się do pustelni, aby opanować pragnienia i dążyć do spokoju. W ostatnim okresie wyrzeczenie wraca do społeczeństwa, ale żyjąc z żebrania, bez pragnień, oczekiwań, bez stałego miejsca pobytu.

Patańdzali i Jogasutry

Pomiędzy wymienionymi wyżej wstępem a posłowiem i szkicem zawiera się zasadnicza część „Klasycznej jogi indyjskiej” – przekład „Jogasutr” i „Jogabhaszji”.

„Jogasutry” składają się z czterech ksiąg zawierających 195 sutr, czyli skondensowanych przekazów. *Sutra* oznaczało nic do wiązania kart, a potem zbiór aforyzmów. Księga pierwsza mówi o skupieniu (*samadhi*), druga o drodze dojścia do jogi (*sadhana*), trzecia o nadludzkich mocach jogina (*wibhuti*), czwarta o absolutnej wolności (*kaivalya*). Przypisuje się je Patańdzalemu, o którym niewiele wiemy. Nie wiadomo nawet, czy był tylko jeden Patańdzali. Nazwisko to łączy się także z traktatem medycznym *Patańdzalatantra* oraz z *Mahabhaszją*, komentarzem gramatycznym. Patańdzali uczył więc jak usuwać zanieczyszczenia duszy, ciała i mowy, ale nie mamy pewności, czy była to ta sama osoba. Według Eliadego spór co do jej tożsamości trwa nadal, Feuerstein uważa, że żadna z tych postaci nie jest tym Patańdzalim, który stworzył „Jogasutry”. Według niektórych indologów Patańdzali-gramatyk jest wykluczony, ponieważ żył w III w.p.n.e., a „Jogasutry” datuje się na I-II w.n.e. Feuerstein zaznacza, że Patańdzali błędnie jest uważany za ojca jogi, podczas gdy nie tyle był jej twórcą, ile zebrał i usystematyzował wielowiekowe techniki ascetyczne i kontemplacyjne, tworząc z nich system filozoficzny. Nie mamy pewności także co do czasu powstania „Jogasutr”, choć najczęściej datuje się je na I-II w.n.e.; jednak według Cyborana rozbieżność w datowaniu

wynosi aż siedem wieków.

Lakoniczne w formie i treści i przez to zbyt hermetyczne „Jogasutry” obrosły w komentarze, które rozwijają i objaśniają zawarte tam wątki. Jednym z pierwszych jest „Jogabhaszja” z VI wieku przypisywana Wjasie, kolejnym - „Wiwarana” z VIII wieku prawdopodobnie autorstwa Śankary. Komentarze do „Jogasutr” pojawiały się w kolejnych wiekach i powstają do dziś; w pracy przetłumaczonej przez Cyborana znajdują się tylko dwa wyżej wymienione.

„Jogasutry” wraz z komentarzami są najstarszym traktatem o jogie klasycznej. Dzielą rzeczywistość na dwa niezależne od siebie obszary: podmiotowy (*purusza*) i przedmiotowy (*prakriti*). Purusza to byt absolutny, transcendentny, jaźń, widz, świadomość, niezmiennosc. Jest całkowicie oddzielny od prakriti rozumianej jako przyroda, pierwotna siła twórcza, nieświadomość, zmienność; tworzy ciało, przedmioty, myśli. Prakriti przenikają trzy wymienione wcześniej, stale oddziałujące na siebie guny (*tamas, radžas, sattwa*). Guny kształtują każdy element rzeczywistości przedmiotowej; występują zawsze razem, tylko w różnych proporcjach. Z prakriti powstają: *buddhi* (obserwacja, intuicja), *asmita* (świadomość siebie samego, podstawa poczucia indywidualności), *manas* (umysł, związany z poznawaniem i działaniem; jest jak komputer, który zbiera i przetwarza dane). Utożsamiając się ze sferą prakriti, czyli z wytworami umysłu, świadomości, ciała, żyjemy w ułudzie i tracimy kontakt z prawdziwą jaźnią. Wyzwolenie, obudzenie w duchowym wymiarze jest możliwe dzięki ośmiostopniowej ścieżce jogi klasycznej, którą budują wymienione wcześniej: *jamy, nijamy, asany, pranajama, pratjahara, dharana, dhjana i samadhi*. Są one i technikami jogicznymi, i jednocześnie etapami rozwoju duchowego, który ma na celu odejście od tego, co zewnętrzne, od zniewalających złudzeń, wyobrażeń, myśli, przywiązania, pragnień w stronę wewnętrznego, aż do poczucia transcendencji, integracji z absolutem.

Zdaniem dr Przemysława Szczurka, indologa z Uniwersytetu Wrocławskiego, tłumaczenie

„Jogasutr” i najstarszego komentarza - „Jogabhaszji” autorstwa Cyborana jest niezwykle wartościowe, ponieważ zawiera i sutry w oryginale, i dosłowne filologiczne tłumaczenie w postaci niemal pozbawionych orzeczeń równoważników zdań, i tłumaczenie z dopowiedzeniami, bardziej literackie oraz oczywiście komentarze Wjasy.

Własna praktyka

Joga była dla Leona Cyborana nie tylko płaszczyzną naukową; rzutowała na jego sposób myślenia, na zasady etyczne, jakimi się kierował, wytyczała jego życiową ścieżkę. W pracy naukowej trzymał się ściśle metod badawczych, w pracy dydaktycznej szeroko i z zaangażowaniem dzielił się swoją wiedzą, natomiast w osobistej praktyce starał się zachować prywatność.

Słowo „joga” pochodzi od sanskryckiego „yuj”, czyli „łączyć, wiązać, nakładać jarzmo, okiełznać”; wskazuje więc i na proces scalania, i na kontrolę, dyscyplinę, pracę nad własnymi ograniczeniami, nad ciałem i świadomością. Rodzina wspomina, że Leon praktykował już jako nastolatek: ćwiczył codziennie, często pisał siedząc w asanach. - Ćwiczył odkąd pamiętam. Rano zwykle były to *surya namaskar, sirshasana, sarvangasana*. Mówił żeby ćwiczyć o świcie, w południe, a nawet po zachodzie. Rano zalecał tylko ćwiczenia fizyczne, a po południu czy wieczorem raczej medytację – opowiada Grażyna Kotlubei, siostrzenica.

W jednym z listów z lat 70. wuj pisał o niej: „Córka Zosi, bardzo urocza Grażyna podala się, jak mówią, do wujka Leona, tzn. niezależna duchowo indywidualistka. Wraz ze swoim chłopcem Tadeuszem mają syna nieślubnie, nie jedzą mięsa, nie piją alkoholu i w ogóle dziwaczą w stylu jogi (ale nie są na szczęście hippisami). Jej chłopak pracuje i uczy się, Grażynka zrobiła teraz maturę i chce studiować w Wyższej Szkole Plastycznej we Wrocławiu” [List do F. Cohenius, Warszawa, 5 czerwca 1975]

- Wuj nauczył mnie podstawowych ćwiczeń:

padmasany, sarvangasany, bhujangasany, asekurował, gdy stałam na głowie – wspomina pani Grażyna. - Pokazywał także ćwiczenia oddechowe, radził, jak regulować rytm serca odpowiednim oddechem, jak zatrzymywać powietrze, jak prowadzić bardzo powolny wydech, najpierw z brzucha, potem z klatki piersiowej. Na wiele mi pozwalał, kiedy jednak był już w stanie głębokiej koncentracji, nie wolno było go rozpraszać. Pamiętam jak siedział z wpółotwartymi oczami, wpatrzony w dal, nieobecny.

Cyboran podkreślał, że joga to nie gimnastyka, tylko medytacja; że asany są jedynie drogą do celu, jakim jest powściągnięcie świadomości, wyzwolenie i doświadczenie absolutu. *„Cały więc wysiłek w celu uzyskania wyzwolenia polega w istocie na zdaniu sobie sprawy ze swej prawdziwej natury, na usunięciu zasłony (avidja - ciemnota) i złudzenia (maya) wywołujących poczucie dwoistości, oddzielności poznającego podmiotu, poznawanego przedmiotu i procesu postrzegania.”* [Andrzej Szyszko-Bohusz, Joga - indyjski system filozoficzny, leczniczy i pedagogiczny]

Cyboran uważał, że nie jest konieczne znać wszystkie asany; najlepiej wybrać sobie kilka ulubionych, wygodnych, które najlepiej służą medytacji. Kiedy był młodszy, m.in. podczas pobytu u kamedułów, uważał, że medytacja wymaga odosobnienia. Potem doszedł do wniosku, że można to robić wszędzie, niezależnie od okoliczności, nie tylko w izolacji. Potrafił praktykować w pokoju, gdzie obok domownicy gotowali, chodzili, rozmawiali. Uważał, że można koncentrować się nawet podczas prozaicznych czynności, choćby zmywania naczyń.

Wystarczała mu niewielka przestrzeń. W małej pracowni plastycznej na ul. Strzeleckiej w Warszawie miał flanelowy kocyk w kratkę i poduszkę, na których ćwiczył. Mieszkał tam wspólnie z żoną malarką. Poznał ją pod koniec lat 60. w „Dziekance”, akademiku warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych, gdzie Teresa Malinowska studiowała malarstwo. Żona wspomina, że przez „Dziekankę” stale przewijali się „odmieńcy”, ludzie o niesztam-

powych zainteresowaniach, ciekawi nowych prądów. Któregoś wieczoru w jednym z pokojów usłyszała, jak ktoś z pasją opowiada o jodze. - Znałam ją wówczas tylko hasłowo, to Leon odkrył przede mną bogactwo indyjskiej myśli – mówi Teresa Malinowska.

- Kiedy się poznaliśmy, był przed czterdziestką i najbardziej intensywny okres ćwiczenia *asan* miał za sobą. Na tym etapie życia najważniejszy był dla niego oddech i medytacja - dodaje. – Ale bywały okresy, że przez dwa miesiące wspólnie biegaliśmy nad Wisłę gdzie ćwiczyliśmy jego ulubione powitanie słońca. Najchętniej ćwiczył latem i w przyrodzie; izolował się gdzieś w lesie czy na łące i zatapiał w ćwiczeniach. Nie był wyłącznie naukowcem, zdystansowanym badaczem, który przygląda się Orientowi. Jogę miał w sercu, żył nią, był nią prześiknięty. Myślę, że dawała mu również pewną niezłomność i odwagę, która tak drażniła ubeków. Mam wrażenie, że wchodził łatwo w inny stan świadomości, m.in. poprzez *pranajamę*. Nie miał w sobie nic z moralizatora, z ideału. Zwykły spontaniczny człowiek, który złościł się czy robił głupoty. Kiedyś w Bieszczadach uparł się, choć było zimno, że idzie w sandałach. Kiedy się porwały, powiązał je sznurkiem i nie zmienił butów – śmieje się żona (po śmierci Leona wyszła za mąż za jego ucznia, Tadeusza Suchockiego).

Wspomina także wspólne wypadki do Kamieńczyka w Górach Świętokrzyskich, gdzie Janusz Korbel (dziś dziennikarz i działacz ekologiczny) prowadził w latach 70. buddyjską wspólnotę zen i gdzie przy nieustannych dźwiękach różnych dzwonków rozmawiało się także o jodze. Rodzina i znajomi nie pamiętają dokładnie, z kim z kręgu jogi miał kontakt. Wiadomo, że znał Malinę Michalską, propagatorkę hatahajogi, korespondował z prof. Andrzejem Szyszko-Bohuszem (pedagog, autor „Joga – indyjski system filozoficzny, leczniczy i pedagogiczny”). W jego prywatnym notesie zachowały się nazwiska polsko-szwajcarskiego kompozytora i indologa Constantina Régameya, prof. Arnolda Kunsta z Londynu, Jadwigi Makowieckiej, która tłumaczyła literaturę indyjską, docenta Ludwika Skurzaka z

Uniwersytetu Wrocławskiego, który zainspirował go do studiów indologicznych, prof. Eugeniusza Słuszkiewicza, kierownika indologii Uniwersytetu Warszawskiego, prof. Tadeusza Margula, religioznawcy z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie i Uniwersytetu Jagiellońskiego, Iji Lazari-Pawłowskiej, profesor etyki Uniwersytetu Łódzkiego, znawcy historii etyki indyjskiej, autorki m.in. „Etyki Gandhiego”.

Cyboran uważał że joga bez etyki, bez zasad niekrzywdzenia, prawdomówności, braku zachłanności może być wręcz szkodliwa. Intuicjonista, mawiał, że „bez intuicji to nic”. Wyznawał zasadę, żeby nie brać zasad jogi zbyt sztywno, żeby traktować je elastycznie. Uważał, że nie można przestrzegać jogi z zegarkiem w ręku, trzymać się zbyt kurczowo. Wiesław Kowalewicz, student: - Cyboran był praktykiem par excellence. O swojej jodze za wiele nie mówił, ale zachęcał nas do własnej praktyki. O wszystkim można było z nim rozmawiać, ale nie o jego prywatnym doświad-

czeniu. Rzadko mówił o nim na spotkaniach towarzyskich; być może gdzieś jeszcze zachowały się kasety, na które za jego zgodą nagraliśmy opisy praktyki. W tym względzie był jednak raczej skryty, to była sfera głębokiej prywatności.

Podczas pobytu w Indiach budził uznanie wśród Hindusów własnym, wypracowanym przez siebie systemem łączenia *pranajamy*, *pratjahary* i *dharany*. Według siostrzenicy, po pierwszym pobycie w Indiach opowiadał o eksperymencie z głęboką medytacją, zaznaczając, że jest ona możliwa tylko w obecności mistrza, któremu można absolutnie zaufać. Twierdził, że doświadczył wówczas uczucia oddzielenia jaźni od ciała, poczucia bycia w nieskończonej, ciemnej przestrzeni, przyciągania przez silnie promieniujące światło.

Wiesław Kowalewicz i Tadeusz Suchocki wspominają, że poziom jego wiedzy na temat starożytnej jogi oraz jego własnej praktyki doceniono w Indiach, nadając mu, podczas jego pierwszego pobytu w Benares, sanskryckie



W ZOO
ze znajomą i tygrysiem,
Warszawa, 1975

imię Sinha Śiwowarn (Lew z rodu Siwy). W 1976 roku dostał zaproszenie na kilkumiesięczne wykłady w Kaivalyadhama Yoga Institute w Lonavli; niestety nie udało mu się wyjechać. Zaproponowano mu również pisanie artykułów do pisma „Yoga-Mimamsa”.

O swojej praktyce mówił niewiele, ale o szeroko pojętej jodze - bez końca. Jeszcze pracując na UW jako doktorant i żyjąc ze skromnego stypendium, dorabiał ucząc angielskiego w męskim liceum. - Uczniowie wiedzieli, że wystarczy rzucić hasło „joga”, a on wpada w słowotok i lekcje z głowy - mówi siostra.

Aharama

„Mieszkamy w pracowni malarskiej Teresy – coś w rodzaju strychu przystosowanego na mieszkanie, ale wkrótce mają ten dom wyburzyć. A poza tym jest bardzo miło. Tyle tylko, że trzeba by się zdecydować na dzieci, ryzykując w naszych prymitywnych warunkach. Wynajęcie mieszkania dobrego jest strasznie kosztowne, w wypadku posiadania dziecka – trudne i niepewne. Piekielnie się drożą różni dorobkiewicz i kombinatorzy, którzy wynajmują. Wiem, że już dawno urządziłbym się za granicą, zarobiłbym może ze dwa tysiące dolarów, mieszkał pięknie i bardziej byłbym doceniony naukowo, ale dziwnie się człowiek trzyma swojego kraju, a poza tym nie jestem jeszcze materialistą, dopóki się nie ożeniłem, nie wiedziałem, co to znaczą kłopoty praktycznego życia.” [List do kuzynki Warszawa, 5 czerwca 1975]

Cyboran nie przywiązywał większej wagi do pieniędzy, mieszkania, wyglądu, prestiżu. Prowadził spartański tryb życia, często spał na podłodze, odżywiał się skromnie. Był wegetarianinem, ale nie ortodoksyjnym. I z powodu światopoglądu, i z racji skromnych środków, często jadał ciepły olej, w którym maczał chleb, gotował warzywa z azjatyckimi przyprawami, najczęściej pił wodę. Uważał, że należy jeść tylko wówczas, kiedy jest się naprawdę głodnym. I nigdy w towarzystwie ludzi, wśród których źle się czujemy. Jego studenci wspominają, że zawsze chodził lekkim, sprężystym krokiem, że nigdy nie było po nim

widać śladu zmęczenia. Nie lubił tracić życia: był czas rozluźnienia, rozmowy i spotkania towarzyskie, a potem – pełne skupienie i praca. W rodzinnych archiwach zachowały się zapisane przez niego zasady dotyczące higieny psychofizycznej (patrz załączniki).

„Z wolnością u nas bywa różnie. Nie jest tak źle, jak było za czasów „kultu jednostki”, ale nie jest też dobrze. Najbardziej mnie razi w narodzie biznesostwo i tchórzostwo. Naród nasz bardzo się zmienił. Z jednej strony ogół stał się bardzo mieszczański, z drugiej strony – są warunki dla dużego rozwoju indywidualności. Pomijając pewne środowiska, bardzo ciekawe, można by powiedzieć, że jak przed wojną jeden tchórz był na stu odważnych, to teraz muszę powiedzieć z ubolewaniem i niesmakiem, że jest odwrotnie. Karierowiczostwo jest u nas bardzo duże: bądź urzędowe, bądź w formie prywatnej inicjatywy. Sądzę, że w Warszawie i w jej okolicach jest duży procent złotych i multimilionerów. Dlatego tak drogie są w Warszawie mieszkania. Poza tym za dolary wszystko u nas można dostać bez kolejki, a więc mieszkania, wille, samochody (za złoty czeka się trzy lata) oraz modne czy luksusowe towary w specjalnych sklepach. Kwitną loterie państwowe, totalizatory itp., gdzie ludzie się ludzą, że za małą stawkę zostaną milionerami. Ogólnie można jednak też powiedzieć, że poziom konsumpcyjno-kulturalny (nie mam na myśli prawdziwej kultury wewnętrznej) jest u nas wysoki. Choć charakter raczej osłabł, ale ogólnie poziom intelektualny masowo jest chyba dużo wyższy niż w krajach zachodnich. Był u nas długi okres niegrzeczności i chamstwa w życiu codzienny – szczególnie w Warszawie – w sklepach, w biurach, ale też widzę, że się poprawia, ludzie są grzeczniejsi wobec siebie. Mimo nikłych zarobków, a może z tego względu, ludzie ustawieni są wysoce na konsumpcję materialną, kulturalną, rozrywkową, wczasową itp. Kobiety ubierają się ładnie i z gustem. Ze sfer kulturalniejszych każda stara się dotrzymać modzie. Np. stały się modne kozuchy (po 14 tys. zł wwyż) i jak pójdzie się do kina lub do teatru, to co druga dziewczyna nosi taki kozuch. Skąd

ludzie biorą na to pieniądze. Przecież zarobki urzędników i ludzi kultury są bardzo niskie. Chyba każdy jakoś kombinuje." [List do F. Cohenius, Warszawa, 17 marca 1976]

Mierzył go materializm, ubolewał nad zubożeniem sfery duchowej. Uważał, że nie można przywiązywać się do rzeczy; lepiej poprzestać jedynie na tym, co jest niezbędne. Nie warto też czuć się przywiązanym do ciała, utożsamiać się z poczuciem strachu. Zmartwienia uważał za niepotrzebny dodatek do życia. Bezwzględnie nakazywał mówić prawdę albo uchylać się od odpowiedzi i przede wszystkim nie krzywdzić wszelkich istot czujących – ani czynem, ani słowem, ani myślą. W rodzinnych archiwach pozostały także jego aforyzmy, częściowo zebrane przez żonę w zredagowanym przez nią tomie (L.Cyboran, „Tajemnica jogi”):

„Nie szukaj szczęścia
działaj
szczęście masz w sobie
nie szukaj go na zewnątrz
szczęście to twój stan wewnętrzny
świat jest domeną działania”

Niewiele wiemy o aharamie, własnym systemie filozoficznym, który stworzył. Wiesław Kowalewicz, jego student wspomina, że miał on tłumaczyć zjawiska fizyczne i duchowe, objaśniać wszechświat; że bazował na koncepcjach zaczerpniętych z jogi i Junga. Nazwa aharama pochodzi od liter-symboli: a to absolut, ha - świadomość, sattwa, ra - psychika, radžas, ma - ciało, tamas. Maciej Zięba, również jego uczeń, opowiada, że Cyboran mówił o niej na jednym z prywatnych seminariów w domu i że istnieją kasety magetofonowe z zapisem tego objaśnienia. – Miał ambicję stworzenia systemu totalnego, który łączył jogę, psychologię i filozofię i służyłby do interpretacji świata – mówi. – Pomysł ciekawy, ale nie został dokończony.

Zięba uważa, że aharama to rodzaj modelu, na wzór mandali, gdzie „opisu rzeczywistości dokonuje się poprzez siatkę symboli dźwiękowych (syllab), mających być ekwiwalencją fak-

tów rzeczywistości, gdzie spółgłoski przedstawiają wymiar wertykalny (cztery źródła relacji podmiotowo-przedmiotowej: postać, zmianę, uświadomienie, „ja” i ich pochodne), a samogłoski - aspekty horyzontalne: metafizyczny (-a), epistemologiczny (-i), etyczno-soteriologiczny (-e), estetyczny (-o), psychologiczno-socjologiczny (-u)." [hasło „Leon Cyboran” opracowane przez M. Ziębę w: Powszechna Encyklopedia Filozofii, Polskie Towarzystwo Tomasza z Akwinu, Lublin 2001]

Ostatni rozdział

1977. Trzeciego czerwca rano Leon Cyboran zagląda do PWN na ulicy Miodowej, omawia tam wydanie „Jogasutr”. Składa ofertę wydania: „Książka będzie oparta na badaniach oryginalnych tekstów sanskryckich i będzie zawierała oprócz filozofii również opracowanie strony praktycznej. Recenzje naukowe mam obiecanie ze strony prof. Arnolda Kunsta z Londynu i prof. Ludwika Sternbacha z Sorbony”. Redakcja PWN była ostatnim miejscem, gdzie go widziano. Niespełna godzinę potem wyskakując z tramwaju wpada pod samochód. Trafia do szpitala, gdzie umiera kilka dni później, jako NN, nierozpoznany. Przez kilka dni nikt nie wie, co się z nim dzieje, żona akurat wyjechała z Warszawy. To zaniepokojeni studenci zaczynają szukać swojego wykładowcy. Jego tożsamość rodzina ustaliła dopiero pośmiertnie. W „Tygodniku Powszechnym” ukazał się wówczas lakoniczny nekrolog: „Zmarł śp. dr Leon Cyboran, człowiek wielkiego serca i charakteru, filozof-orientalista, wybitny badacz filozofii indyjskiej, pracownik naukowy KUL i ATK w Warszawie, członek Towarzystwa Naukowego KUL.”

Dwadzieścia lat później tak wspominał go Wojciech Chudy, jego student: „Leon Cyboran posiadał mocno skryształizowane poglądy i głębokie, bezkompromisowe przekonanie co do ich prawdziwości - a jednak był jak rzadko kto tolerancyjny w stosunku do cudzych, nawet radykalnych sądów. Był z temperamentu Polakiem - ale jako człowiek widział się w pierwszym obywatelem świata. Uzasadniał z silną aser-

cją twierdzenie monistyczne o tym, że człowiek jest kroplą roztopiającą się w morzu jedności kosmicznego ducha - a przecież bronił wolności jednostki ludzkiej i akcentował pluralizm osobowości. Jego stosunek do jakiejkolwiek instytucjonalnej religii cechował brak rygoru i antydogmatyzm - istotnym jednak składnikiem Jego postawy życiowej była głęboka wiara w jedyne Boga. Niezorganizowanie i wielkie roztrągnięcie w dziedzinie praktycznej codzienności łączył z żelazną dyscypliną i punktualnością naukową. Należał do najwybitniejszych - spośród nich drukował najmniej. Pochłonęła Go sfera zagadnień trudnych, niejasnych i niewyraźnych, domena, nad którą płytki neofici obnoszą sztandar skrajnego relatywizmu - On dbał tutaj o precyzyjność i ścisłość każdego terminu, do końca zachował wierność tropieniu jednej sprawy. Był zbyt liberalny w płaszczyźnie pedagogiki, mało umiał w dziedzinie dydaktyki - a przecież pragnienie i wola nauczania i nauczania były u Niego ogromne i realizowane. Nonkonformizm łączył z koniecznym uzależnieniem się od instytucji i układów formalnych, nałóg papierosowy - z dietą wegetariańską i ascetycznym reżimem.

Aby zrozumieć spójność tych dychotomii - trzeba spojrzeć na nie z wysokości filozofii indyjskiej, trzeba odczuć piękno indyjskiej dialektyki. Trzeba znać Doktora Cyborana. Jego droga przywodzi na myśl Herberta: „Idź wyprostowany wśród tych co na kolanach/ wśród odwróconych plecami/ i obalonych w proch/ ocalałeś nie po to aby żyć/ masz mało czasu trzeba dać świadectwo / (...) / Bądź wierny Idź.” Zajęcia uniwersyteckie z Nim to były spotkania. A On był guru. Był guru, choć zawsze ostro tępił szastanie tym słowem oznaczającym w rzeczywistości więcej, niż można było powiedzieć.”

Prywatny drogowskaz

Wśród spraw niedokończonych Cyboran pozostawił „Wiwaranę”, którą zaczął tłumaczyć, plany przełożenia prac klasycznej *sankhji*, prac o Maharishim, uniwersyteckiego skryptu z historii filozofii indyjskiej, czterojęzyczne san-

skrycko-polsko-łacińsko-angielskie opracowanie upanisad oraz marzenie o powstaniu miejsca idealnego: Akademii Filozofii Indyjskiej. Po raz pierwszy wspominał o niej w jednym z listów do rodziny donosząc o sukcesie, jakim było przesłanie na Światową Konferencję Sanskrytu w Turynie w 1975 roku artykułu o sanskrycie filozoficznym, o własnych metodach dydaktycznych i badawczych, m.in. o eksperymencie ze studium filozofii indyjskiej z podkładem filologicznym na wydziałach filozoficznych dwu uczelni w Polsce. W artykule proponował także utworzenie Akademii Filozofii Indyjskiej w Indiach, gdzie „poważni uczeni mogliby kontaktować się ze sobą dla wymiany swej specjalistycznej wiedzy, dla badań nad manuskryptami i ich edycji oraz dla kształcenia studentów z różnych krajów. Idealnym miejscem na taką akademię byłaby według mnie starożytna Magadha lub Himalaje albo też Indie południowe, czy to w stanie Madras czy Majsur. Jak w czasach starożytnych Grecy, w wyniku swego kontaktu ze Wschodem założyli Akademię Aleksandryjską, tak teraz zachodzi potrzeba założenia takiej akademii w Indiach. Wierzę, że nie tylko pomogłaby odkryć na nowo głębię myśli indyjskiej, ale byłaby w przyszłości również źródłem nowych idei filozoficznych służących mądrości i dobru ludzkości, wolnej i o szerokich horyzontach. Taka akademia w swej atmosferze i funkcjonowaniu byłaby czymś innym od wielu istniejących instytucji, tradycyjnych uniwersytetów, współczesnych autorytatywnych aśram i rozreklamowanego Auroville, opartego na materialnym i duchowym niewolnictwie przypominającym europejskie organizacje klasztorne.” [L. Cyboran, Sanskryt filozoficzny. Sanskryt na wydziałach filozoficznych, Indologica Taurinensia, tom III-IV, Turyn 1976]

Myśl indyjska, a zwłaszcza joga wypełniła życie zawodowe i osobiste Leona Cyborana. Joga rozumiana jako droga samorozwoju była dla niego i fascynującym polem badawczym, i sposobem życia.

Zdaniem dra Macieja Zięby stworzył on wzór badacza filozofii indyjskiej w Polsce. Druga wojna światowa zniszczyła polskie środowi-

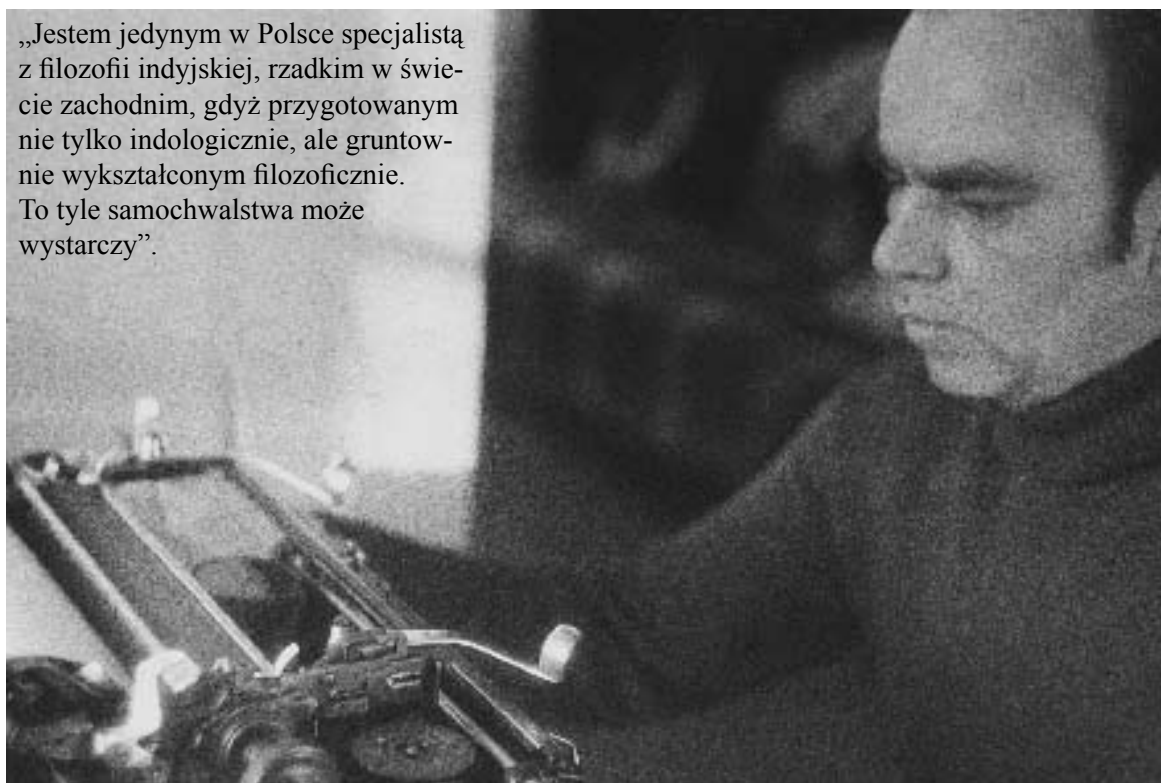
sko indologiczne wywodzące się z Krakowa, Lwowa, Warszawy i Wilna. Po wojnie indologia była nauką głównie filologiczną; nie zapuszczała się w rejony filozofii. Zmienił to dopiero ks. Franciszek Tokarz, ale jednak nie stworzył ośrodka badawczego ani nie wykształcił magistrów. To Cyboran na nowo ożywił i pogłębił zainteresowanie filozofią indyjską, wychował też następców. Ubolewał nad tym, że nie docenia się u nas filozofii indyjskiej i próbował pokazać jej bogactwo. Do dziś jest pamiętany i cytowany w środowisku naukowym (w Lublinie w 1982 roku ukazał się numer Zeszytów Studenckiego Koła Orientalistycznego w całości mu poświęcony; niestety jest trudno dostępny). Według dra Macieja Zięby jego myśl jest widoczna także w medytacyjnych obrazach Gerarda Głuchowskiego, filozofa i malarza.

Cyboran uważał, że filozofia jogi opiera się na praktyce, więc na co dzień wcielał jej zasady. Uważał, że winien sam doświadczać tego, o czym mówią „Jogasutry”, którymi się zajmował: *„Zwykłym umysłem nie wniknie się w*

treść, trzeba mieć wgląd w te stany, chociażby w formie nieczystej, a w ogóle potrzeba dużej praktyki introspekcyjnej – nie zwykłej „naukowej”, a własnej opartej na gorącym pragnieniu poznania prawdy.”

Uważał, że recepcja jogi na Zachodzie jest zła: albo ma charakter komercyjny, albo sekciarski i że trzeba ją pokazać w szerszym wymiarze, zwłaszcza filozoficznym. Nie interesowała go joga wyrwana z kontekstu, ale z całą jej duchowością i etyką. Dziś, kiedy joga stała się modą, często myloną tylko z gimnastyką, warto wracać do bazy, jaką są przetłumaczone przez niego „Jogasutry”. We wstępie do nich zaznaczał, że mnożą się szkoły pseudojogi, przyspieszone gimnastyczno-lecznicze kursy instant dla niecierpliwych ludzi Zachodu, co przeczy istocie klasycznej jogi. Swoimi pracami próbował przywrócić ducha oryginalnej jogi indyjskiej i wydaje się to wciąż aktualną potrzebą, w czasach gdy joga często jest traktowana wciąż zbyt powierzchownie. Dla Cyborana była osią cywilizacji indyjskiej i prywatnym życiowym drogowskazem.

Aneta Augustyn



„Jestem jedynym w Polsce specjalistą z filozofii indyjskiej, rzadkim w świecie zachodnim, gdyż przygotowanym nie tylko indologicznie, ale gruntownie wykształconym filozoficznie. To tyle samochwalstwa może wystarczyć”.



*Nie szukaj szczęścia
działaj
szczęście masz w sobie
nie szukaj go na zewnątrz
szczęście to twój stan wewnętrzny
świat jest domeną działania*

L.Cyboran

Święta góra Arunachala i Skandashram,
gdzie Sri Ramana Maharishi mieszkał w latach 1915-1922

Agnieszka Radomska

Jak współczesne kobiety kultury zachodu zmieniają oblicze jogi?

„Świat ocalą Kobiety Zachodu”

Dalai Lama

Pracę tę dedykuję moim ukochanym rodzicom, z wdzięcznością i miłością.

Wprowadzenie

Niniejsza praca jest subiektywną próbą skondensowania i opisanego głównych aspektów jogi, które są rozwijane przez współczesne kobiety Zachodu. Na jakie elementy zwracają uwagę, na czym się koncentrują, jaki nadają kierunek jodze? Przyjrzymy się temu tematowi głównie z perspektywy społeczno-kulturowej, choć również historycznej oraz indywidualnej. Po określeniu, co rozumiemy tutaj jako jogę, zarysujemy historię jej rozwoju z perspektywy różnic pomiędzy tym, co męskie i kobiece.

Weźmiemy pod uwagę trzy zagadnienia: ciało, grawitację i przepływ. Dodatkowo omówione zostanie towarzyszące im zjawisko rosnącej świadomości roli ekologii.

Należy tutaj również podkreślić, że słowo „kobiety”, zawarte w tytule pracy, wynika z faktu, że omawiana w niej zagadnienia będą opisywane na przykładach właśnie kobiet. Nie oznacza to jednak, że są one obecne wyłącznie u kobiet. Kobiece i męskie jest tu rozumiane bardziej z perspektywy symboliczno-filozoficznej.

Praca ta ma charakter subiektywny i pilotażowy, może jednak być użyteczna i inspirująca dla osób praktykujących jogę, dla wszystkich, którzy poszukują w życiu równowagi kobiecej i męskiej strony swej osobowości, choć szczególnie dla tych, którzy zdecydowali się wybrać jogę, jako narzędzie do jej osiągania. Może również stanowić inspirację dla badaczy, którzy chcieliby przeanalizować przedstawione tu zagadnienia w zgodności z naukowymi procedurami.

Porównanie współczesnej jogi, która jest obecnie niezwykle popularna na Zachodzie, z jogą praktykowaną setki lat temu w Indiach, zgodnie z tradycyjnym przekazem, mogłoby dostarczyć wielu ciekawych wniosków. W tej pracy chciałabym jednak skupić się na tym zagadnieniu tylko częściowo, z uwzględnieniem zmian w tym, na co obecnie kładziony jest nacisk w praktyce jogi, który związany jest z ogromną jej popularnością wśród kobiet.

ROZDZIAŁ 1: Czym jest joga? – klasyczne i współczesne definicje

Joga ma wiele definicji, choć niektórzy nauczyciele twierdzą, że w ogóle nie istnieje coś takiego, jak definicja jogi, i właśnie to czyni ją tak cenną i piękną dyscypliną. Jednak, dla zachowania struktury formalnej niniejszej pracy przytoczę kilka definicji, do których będę odnosić się używając słowa joga.

Jedność. To jedno z dosłownych tłumaczeń sanskryckiego słowa joga. Jedność z Bogiem, Wszechświatem, ale także jedność ciała z umysłem i duszą. Stan taki jest ostatecznym

celem praktyki jogi. A czym jest sama joga? Zgodnie z definicją podaną przez Patańdzalego joga jest powstrzymaniem zjawisk świadomości (I.2 „*yogaścittavrttinirodhah*”). Jest to jedna z najczęściej przytaczanych, a także ciesząca się wciąż uznaniem definicja. W tym rozumieniu „*jest [ona] metodą uciszenia niepokojnego umysłu i skierowania energii na twórcze tory*”. Zatem poprzez praktyki jogi nabywamy umiejętności obserwowania procesów myślowych, kontrolowania ich, aby w końcu myśli przestały rządzić naszym życiem, a nawet ustały. Jest to całkowite zaprzeczenie znanemu powiedzeniu autorstwa Kartezjusza: *Cogito ergo sum* (Myślę, więc jestem).

Innymi słowami - które jednak mają podobne znaczenie - definiuje jogę współczesna jogini, jedna z przedstawicielek wpływowych nauczycielek Zachodu, Sharon Gannon. „*Joga to stan, w którym niczego nie potrzebujesz, kiedy czujesz, że jesteś całością, czujesz się kompletny*” (YOGAWOMAN Trailer). Jednak już inna współczesna kobieta jogi, Donna Farhi do definicji jogi włącza słowo serce, nadając jodze wymiar bardziej emocjonalny. „*Jogę możemy zdefiniować jako świadomość wartości, które są najdroższe sercu*”. O sercu, ale również o jodze w odniesieniu do życia codziennego, praktycznego mówi również Shiva Rea: „*Joga to nasze oparcie, daje nam dostęp do naszych serc. Pozwala nam uwolnić się od napięć, które są wynikiem trudnych czasów, w jakich żyjemy*” (YOGAWOMAN Trailer). Połączeniem tych definicji są inne słowa Donny Farhi: „*(...) joga ma mniej wspólnego ze stanem na głowie niż ze stanem na dwóch nogach, a fizyczne ćwiczenia pozostają jedynie mechaniczną gimnastyką, dopóki poprzez naszą intencję nie nabiorą mocy oczyszczania, klarowania umysłu i otwierania serca*”.

Należy jeszcze pamiętać o tym, że joga nie jest tylko pracą z fizycznością, z ciałem. Jest to holistyczny system, który nie pomija żadnego z aspektów naszego istnienia. Aby można było mówić o jedności, całościowym, holistycznym podejściu do człowieka warto pamiętać o tym, że joga jest ośmiostopniową ścieżką. Do stopni tych należą: *yamy* i *niyamy* (etyczne

reguły dobrego życia), *asany* (pozycje ciała), *pranamy* (kontrola oddechu), *pratyahara* (kontrola zmysłów), *dharana* (koncentracja), *dhyana* (medytacja) i *samadhi* (cel jogi, stan nadświadomości).

Ośmiostopniowa ścieżka jogi jest nadal aktualna, jednak niekiedy interpretacja konkretnych jej wskazówek wymaga uwspółcześnienia; odniesienia do rzeczywistości w jakiej żyjemy obecnie. W pracy tej skupiam się więc na aspektach jogi, które można uwzględnić w kontekście kulturowym zachodniego społeczeństwa XXI wieku. Koncentruję się nie na oświeceniu jako sposobie dojścia do transcendencji, ale – jak to ujął Vekatesananda, tłumacz „Jogasutr” – na oświeceniu w życiu codziennym.

Przytoczone definicje jogi mają charakter praktyczny, formalny, jednak joga w swym najgłębszym znaczeniu definicji nie posiada, ponieważ dotyczy indywidualnego doświadczenia każdego praktykującego. Nie można się jej nauczyć poprzez opanowanie nawet najbardziej zaawansowanych i wymyślnych technik. Jej istotą jest to, co znajduje się w centrum, w rdzeniu naszej istoty. Paradoksalnie właśnie ta wewnętrzna esencja jest źródłem jedności z otaczającym nas światem i autentycznej bliskości z innymi ludźmi.

Nie ćwiczę jogi.

I nie zachęcam nikogo, by ćwiczył jogę.

Kiedyś ćwiczyłam jogę. Już mnie to mnie interesuje.

Nie “ćwiczę” jogi, ponieważ wolę być jogą.

Shiva Rea

ROZDZIAŁ 2: Kobieta w jodze – historia a współczesność

„To cudowne, że kobiety mogą teraz otwarcie praktykować i joga jest dobra dla kobiet, bo (...) daje nam szansę płynąć z wodą nie zastawiając się, czym woda jest. (...) Nie wiem, czy joga się zmienia, czy raczej zmieniają się kobiety”.

Ała Jagucka

Kontynuując wątek z poprzedniego rozdziału, przyjrzymy się teraz kobietom w jodze w perspektywie czasowej. Dla wygody i klarowności przyjmijmy dwa okresy odniesienia. Pierwszy, który sięga początków tradycji jogi. Początków, które, jak się za chwilę przekonamy – właściwie nie przewidywały kobiet w roli adeptek jogi. Drugi, to współczesność, gdzie joga jest wręcz zdominowana przez kobiety, zwłaszcza w społeczeństwie zachodnim.

Dla zyskania tej perspektywy, cofniemy się teraz w czasie. Wyobraźmy sobie, jak zareagowałby np. Patandzali (mystyk i filozof hinduski, przypisuje się mu się jeden z wielkich tekstów hinduskich, Jogasutry), gdyby dane mu było uczestniczyć w zajęciach jogi w jednej z współczesnych szkół jogi kultury Zachodu. Co pomyślałby on widząc na jednej sali trzydzieści kobiet i trzech mężczyzn? Z całą pewnością byłoby to dla niego spore zaskoczenie. Dyscyplina ta była zarezerwowana dla mężczyzn i przez nich kultywowana. Nie istniały zestawy asan dla kobiet w trakcie menstruacji, ani dla

ciężarnych. Nie mówiąc już o modyfikowaniu praktyki zgodnie z cyklami płodności, czy leczeniu chorób kobiecych.

Choć taki obraz początków jogi wydaje się logiczny i prawdopodobny, nie musi być jedyną prawdą. Nie pozostawia wątpliwości fakt, że jogę rozpowszechnili na Zachodzie mężczyźni, jednak warto zachować otwarty umysł, o czym przypominała mi wyjątkowa nauczycielka jogi, Ałła Jagucka, mówiąc: „*podobno joga została stworzona dla kobiet*”.

W dokumencie YOGAWOMAN, który opisuje fenomen rozprzestrzeniania się jogi na świecie oraz jej wpływie na zdrowie i samopoczucie kobiet, mówią o tym współczesne mistrzynie jogi: „*Właściwie do początków XX wieku, kobieta, która chciała praktykować jogę, musiała opuścić dom i rodzinę, musiała odciąć się od cywilizacji. (...) Wystarczy pójść na jakiekolwiek zajęcia jogi na Zachodzie, a spotkasz tam mnóstwo kobiet. Cóż za ironia! Kobiety wcześniej w ogóle nie były częścią tradycji jogi! (...) A joga musi być inna dla mężczyzn i kobiet, ponieważ kobiety mają inne cykle życiowe*”. Statystyki potwierdzają, że jogę rzeczywiście ćwiczą głównie kobiety. Zatem współcześnie mamy do czynienia z bardzo ciekawym zjawiskiem „odwrócenia ról” lub też wyrównywaniem się nierównowagi płci.

Jak więc fakt popularyzacji jogi wśród kobiet wpływa na kształt samej jogi? Trudno udzielić wyczerpującej odpowiedzi na to pytanie, które stanowi zaproszenie do dalszych badań i eksploracji tematu. Nie można pominąć jednak tutaj jednej z kluczowych zmiennych, które odgrywają kluczową rolę w tym procesie. Jest nią kontekst kulturowy. Poszukiwanie szczęścia nie jest niczym nowym, nowy jest jednak kontekst kulturowy, w którym się ono odbywa. Nigdy wcześniej ludzie nie byli bowiem tak bezlitośnie bombardowani przez propagandę reklamy i mediów, które wykorzystują ich podświadome potrzeby duchowe, aby służyć bogom konsumpcji i chciwości. Inne cele mieli praktykujący jogę kilkadziesiąt lat temu, a inne ludzie współcześni, niezależnie od płci. Pojawia się też kwestia maszyny marketingowej, która, z jednej strony uczyniła jogę do-



Agnieszka i Magda
podczas seminarium
wiosna 2012

stępną dla wielu osób, a z drugiej zredukowała jej głębię. Stało się tak m.in. dlatego, że joga jest obecnie przez wielu traktowana, jak produkt. W kulturze zachodu nieetyczny marketing, psychomanipulacja i zysk każdym kosztem stał się, niestety, powszechny.

“W naszej kulturze poddawani jesteśmy gigantycznemu praniu mózgu, jeśli chodzi o to, co oznacza bycie kobietą. Co piąta obywatelka USA będzie cierpiała na depresję choć raz w swym życiu. Połowa Amerykanek jest na diecie. 25 milionów kobiet cierpi na zaburzenia odżywiania. Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego dałyśmy się wciągnąć w to szaleństwo? Mamy poważny kryzys. (...) Potrzebujemy jogi. Potrzebujemy jej bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.”

Ten głos nie jest odosobniony. Nie ulega wątpliwości, że współczesna kultura stawia wiele wyzwań kobietom. Istnieją pewne oczekiwania społeczne, które mogą destruktywnie wpływać na kobiety. Pozornie kobiety zachodu są wyzwolone, ale trudno oprzeć się wrażeniu, że równouprawnienie, rewolucja seksualna, a także zmiany w życiu zawodowym kobiet, nie zdołały uwolnić ich od tego, co w jodze nazywa się mają, czyli iluzją; źródło cierpienia. Iluzja polega na m.in. na tym, że wierzymy, że naszym obowiązkiem jest spełnienie wymogów społecznych i tylko to da nam szczęście. Jednym z przykładów takich przekonań jest dbanie o jak najatrakcyjniejszy wygląd ciała. Przy czym, atrakcyjność jest w kulturze zachodu rozumiana wyjątkowo wąsko, co oznacza, że większość kobiet nie jest w stanie sprostać takim wymogom. Taka kobieta jest łatwym celem reklam i dźwignią przemysłu, który rozwinął się na fali braku akceptacji swojego ciała przez kobiety. To właśnie kobiety sprawiły, że joga stała się przemysłem generującym miliony dolarów zysków. W tym miejscu ponownie wkracza joga, która uczy nas:

- akceptacji ciała, wsłuchiwania się w nie, nawiązywania z nim kontaktu,
- kontaktu z rzeczywistością (symbolicznie w jodze mówimy o pracy z grawitacją),
- pozwala doświadczyć pełni, kiedy jesteśmy w stanie przepływu.

Te trzy, subiektywnie wybrane aspekty jogi, pozwalają wejść nie tylko na nowy, bardziej satysfakcjonujący, poziom praktyki jogi, ale także na inny poziom funkcjonowania w życiu codziennym. Omówione zostaną one bardziej szczegółowo w kolejnym rozdziale, każdy na podstawie wyjątkowej, współczesnej mistrzyni jogi. Efektem praktyki, która kładzie nacisk na te trzy cechy jest wyjątkowy stan świadomości, który nie ma jednak wiele wspólnego z oświeceniem w klasycznym znaczeniu tego słowa. Nie ma odosobnienia, nie ma *ashramu*, odcięcia się od społeczeństwa. Jest stan jedności ze wszystkim, co jest, z którego wypływa naturalna potrzeba wspierania innych, pomocy potrzebującym, dokonania pozytywnych zmian w świecie... Reprezentantką takiej naturalnej potrzeby pomocy mogłaby być każda z wymienionych kobiet (choć w tej pracy pojawi się tylko jedna kobieta) ale też i wielu mężczyzn joginów, którzy pomagają innym i organizują akcje charytatywne. Ponieważ, choć Rita Marie Robinson nazywa taki stan



podczas seminarium
wiosna 2012

„kobiecy wymiarem przebudzenia”, mogą doświadczyć go ludzie bez względu na płeć, charakteryzuje go ucieleśnienie, czyli obecność w ciele fizycznym oraz społecznym w wysokim stanie świadomości. Pojawia się poczucie autentycznej bliskości nie tylko z innymi ludźmi, ale także jedność z naturą. Ważne stają się ekologia, odnawialna energia, świadomości środowiska naturalnego i dążenie do budowania harmonii na Ziemi. Będzie to ostatni aspekt, związany z kobiecością, który zostanie omówiony w niniejszej pracy.

ROZDZIAŁ 3: Rola kobiet w jodze – czy kobiety zmieniają jogę, czy joga zmienia kobiety?

Pytanie postawione w tytule rozdziału ciekawe, intryguje. Prawdopodobnie mamy tu do czynienia z wzajemnym oddziaływaniem. W tej pracy skupiam się jednak na kilku aspektach, na które – jak się zdaje z subiektywnego punktu widzenia – szczególnie duży nacisk kładą kobiety. Są to: ciało, grawitacja, przepływ i ekologia (hasła te to skrótowe uogólnienia i zostaną one rozwinięte dokładniej w dalszej części pracy).

CIAŁO

Poniedziałkowe popołudnie. Dzień pracy dla większości wrocławian dobiega końca. Część z nich od razu po pracy uda się na zajęcia jogi do pięknej, kameralnej sali w centrum miasta. Dlaczego ćwiczyć? Co chcą osiągnąć, czego doświadczyć? Po kilkunastu minutach praktyki rozpoczyna się sekwencja skłonów do przodu. Pozycje te, dla większości współczesnych ludzi zachodu, są istną torturą. Zapadnięte klatki piersiowe, skulone kręgosłupy, na twarzach maluje się wysiłek i niezadowolenie... Praktykujący mężczyzna ukradkiem zerka na sąsiadów, zadziwiony sztywnością i ograniczeniami własnego ciała, nie tylko on. W powietrzu wisi atmosfera porażki.

Dla wielu ludzi tym właśnie jest joga. Elastycznością, która pozwala założyć nogę za głowę. Jako nauczycielka jogi, na początku staram się

zaprosić praktykujących do obserwacji. Obserwacji siebie. Obserwacji walki, jaką toczą przeciw swoim ciałom. Walczą mięśnie, walczy umysł; krytykuje, osądza i porównuje. Jeśli to zauważymy, możliwa jest zmiana, spojrzenie na własne ciało, jako na cud, któremu nie dorówna żadna współczesna technologia. Ulga. Pojawia się przestrzeń, wdzięczność, za to że mamy dwie ręce, 10 palców dłoni, a czasami za 9. Za każdy oddech. Pojawia się szacunek i uważność. To początek praktyki jogi, już na innej głębokości, na innym poziomie.

Dlaczego tak trudno jest wejść w taki stan szacunku dla ciała? Jedną z głównych przyczyn są społeczno-kulturowe uwarunkowania, które każą traktować ciało, jak maszynę, która „ma działać” i pełnić określone funkcje. Jest to typowe dla naszej, zachodniej, kultury zjawisko odcięcia od ciała. Czasami jest ono tak głębokie, że osoba żyje właściwie głównie na poziomie umysłu. Tak, jak, bohater opowiadania Jamesa Joyce’a, pan Dufty, który „*żył w pewnym dystansie od własnego ciała i patrzył na siebie jakby z boku i trochę nieufnie*”.

Dlaczego tak jest? Co tak mocno odcięło nas od połączenia z najbardziej fizycznym aspektem naszego istnienia? Co zmieniło się od czasów powstania jogi do czasów współczesnych? Większość ludzi, żyjących w centrach miejskich, prowadzi radykalnie odmienny tryb życia, od tego, jaki wiedli nasi przodkowie. Efekty abstrakcyjnej i błyskawicznej komunikacji – telewizji, e-mailów, telefonów komórkowych, itp. – które pochłaniają i dzielą naszą uwagę [wiele czynności na raz], oddalając nas od ciała i zmuszając je do pozostawania w sztywnej pozycji siedzącej zmieniają jakość ucieleśnienia. Zmiany te, w połączeniu z długą historią dwuznaczności i konfliktów związanych z ciałem w kulturze Zachodu oraz z rosnącą liczbą chorób związanych ze stresem sprawiają, że odcięcie od ciała stało się normą kulturową.

A to właśnie ciało jest formą, poprzez którą esencja naszej istoty może doświadczać siebie, o czym mowa była już w Upaniszadach:

*Poprzez kształt, smak oraz zapach,
dźwięk, dotyk i rozkosz,
Poznane zostaje wszystko,
Co więc pozostaje?
To jest naprawdę tym.*

Choć, przez wieki zmianie uległ kontekst kulturowo-społeczny, w którym miejsce ma nasza egzystencja. W kontinuum ciało-umysł, ciało przynależy do aspektu kobiecego, a umysł do aspektu męskiego. Współczesna kultura bardziej ceni pracę umysłową niż fizyczną, a cielesność traktuje przedmiotowo. Jednak współczesne kobiety, mistrzynie jogi mocno podkreślają, że ciało jest świątynią. Wskazują drogę do odnowienia połączenia z naszą pierwotną, fizyczną naturą. Dzięki ich wskazówkom w praktyce jogi odkrywamy, że ciało posiada ogromną mądrość, która może objawić się tylko, gdy nieco puścimy kontrolę umysłu. Uczymy się, niejako, podążać za ciałem. Współgrać z nim i spełniać jego potrzeby.

*Nie musisz być dobra.
Nie musisz iść na kolanach
sto mil przez pustynię, pokutując.
Wystarczy jeżeli pozwolisz zwierzątku twego
ciała
kochać, co pokochało.*

Mary Oliver (p. Czesław Miłosz)

Jedną z kobiet, które krzewią świadomość ciała we współczesnej jodze jest Donna Farhi. Ta drobnej budowy amerykanka od lat zjednuje sobie uznanie wśród adeptów jogi, dzięki serdeczności i uważności i również dzięki, jak sądzę, nawoływaniu do „powrotu do siebie”, poprzez ciało. W swojej książce *Joga – sztuka życia*, Donna opisuje historię Lena, która ilustruje, że uważność i czułe podejście do ciała może korzystnie wpływać na nas nie tylko na macie, kiedy praktykujemy jogę:

„Kilka lat temu jedna z uczennic poprosiła, bym pojechała z nią do miejscowego szpitala. Jej partner doznał poważnego urazu kręgosłupa. Kiedy jechaliśmy samochodem, powiedziała, że lekarze próbowali czterech różnych środków przeciwbólowych, ale mąż jest nadal na

czworakach i nie może się ruszyć. Na miejscu zobaczyłam, że Len jest spanikowany. Ogromnie cierpiał, ale próby położenia się okazały się jeszcze bardziej bolesne. Był bezsilny. Delikatnie położyłam mu dłonie na dole pleców i poprosiłam, aby wolno oddychał przez moje ręce. Praktyka skupienia się na oddechu odwróciła jego uwagę od rosnącej histerii i stopniowo złagodziła ból. Wkrótce jego plecy unosiły się z każdym wdechem i opadały z każdym wydechem. Zachęciłam go, aby poddał się delikatnemu pulsowaniu oddechu. Ku jego zdziwieniu, już po kilku minutach był w stanie położyć się na boku, a potem na plecach. Godzinę później był już bezpieczny w domu. To smutne, że nikt z lekarzy, ani pielęgniarek nie pomyślał, aby pomóc mu w ten sposób. A co gorsza, nie przyszło to do głowy samemu Lenowi.”

Donna objaśnia również, jak można dostroić się do częstotliwości ciała i jak zrównoważyć działanie nawykowego umysłu. „Jeśli jesteśmy otwarci, ciało zasugeruje nam subtelne przesunięcia, które lepiej ustawią nas w osi. Kluczem jest zaufanie wewnętrznemu instynktowi i nie tłumaczenie go intelektem. Zamiast wprowadzać ruch z ambicji umysłu nawykowego, który często bardziej jest zainteresowany ilością niż jakością, celem niż procesem, prowadzimy go od zmysłów i odczuć, a także kierujemy się dedukcją, która rodzi się z obserwacji chwili. Takie wewnętrzne przewodnictwo uczy nas czekać na chwilę otwarcia, kiedy ciało mówi „tak” i pozwala nam w ruchu pójść dalej.”

Donna odwołuje się również do współczesnego stanu powszechnego odcięcia od ciała. Jest to jeden z dominujących tematów jej książek oraz charakterystyczna cecha stylu nauczania. „Warto zadać sobie pytanie, dlaczego tak wielu z nas rezygnuje ze swoich ciał na długo przed ich śmiercią. Jeśli postrzegamy ciało wyłącznie, jako aparat do noszenia głowy, pozostawiamy je w tyranii intelektu, którego zadaniem jest usprawiedliwianie i obrona racjonalnego umysłu”. Wszyscy moglibyśmy zadać sobie powyższe pytania, by przybliżyć się do pełni naszej egzystencji. Pełni, która związana jest z obecnością w ciele. Nie mamy już korzystać z ciała do wykroczenia „poza” to, co znamy, do trans-

cendencji, ale raczej poprzez doznania cielesne, poprzez pełną świadomości obecność w ciele; ucieleśnienie, skosztować pełni życia. Pełnia ta związana jest ze zjawiskiem „przepływu”. *„Praktyka jogi otwiera możliwość korzystania z życia w sposób najpełniejszy z możliwych. Co charakteryzuje tę pełnię? (...) To zawieszenie w czasie, które zdarza się, kiedy jesteśmy tak pochłonięci jakąś czynnością, że się nią stajemy: już nie malujemy, lecz jesteśmy malowaniem, tańcem (...)”*. Taki przepływ nie może jednak zaistnieć bez świadomości ciała (koncepcja przepływu zostanie szerzej opisana dalszej części pracy). Drugim niezbędnym czynnikiem, koniecznym dla zaistnienia przepływu jest – tak zwane – ugruntowanie, uziemienie lub też kontakt z siłą grawitacji. Dlatego właśnie teraz bliżej przyjrzymy się tej sile, której istnienia często nie zauważamy, a która ma kluczowe znaczenie nie tylko w praktyce jogi, ale w całym naszym życiu.

GRAWITACJA

„Grawitacja jest częścią natury. Jest siłą scalającą świat. Wszyscy jesteśmy poprzez nią połączeni. Wszyscy jesteśmy połączeni z ziemią. A Ziemia jest połączona ze słońcem. Kiedy stoimy wyprostowani, siła grawitacji płynie od pasa w dół. Czujesz ściąganie w dół. Ziemia przyciąga cię ku sobie. Jeśli jesteś zrelaksowany i uważny na to, co dzieje się w ciele, poczujesz ten ruch. Pozwolisz, aby ciało zapadło się w ziemię i poddało sile grawitacji. Jednocześnie górna część staje się lekka, otwarta, świadoma i rozluźniona.”

Vanda Scaravelli

Siła grawitacji jest jedną z najważniejszych, najbardziej naturalnych sił w przyrodzie. W praktyce jogi również odgrywa ona fundamentalną rolę. Posługując się symboliką filozoficzną, można by powiedzieć, że ziemia jest kobiecym aspektem świata, a niebo męskim. Co ciekawe, współcześnie, żyjemy w świecie, w którym dominuje energia męska. Energia umysłu, władzy i siły. Ciekawe jest również to, że obecnie jesteśmy w trakcie przełomu, w którym

energię tą zaczyna równoważyć aspekt kobiecy. Dotyczy on [przełom] ciała, fizyczności, ale również emocji, współczucia i jedności (2012, Ingram C.). Z tej perspektywy można powiedzieć, że do tej pory w jogie również można było zaobserwować taką tendencję. Nauczyciele, wywodzący się z linii mężczyzn-guru, którzy przywieźli jogę do świata zachodu, mocno akcentują ruch pobudzania energii kundalini, ruch w górę. *„Odepchnij się stopami od ziemi”, „unieś rzepki kolanowe wyżej”, „wyciągnij tułów do góry”* to typowe wskazówki w praktyce. Nie ma w tym nic złego, poza jawnym brakiem równowagi. Zrównoważenia aktywności, pasywności. Wyciągania ciała i jednoczesnego osiadania na ziemi.

Tym aspektem praktyki zajęła się Vanda Scaravelli, niezwykła uczennica wybitnego jogina B.K.S. Iyengara, która rozpoczęła przygodę z jogą w wieku dojrzałym i dzięki własnej praktyce odkryła fenomen zasady działania grawitacji, niejako na nowo. Zamiast jednak walczyć z tą siłą, Vanda namawiała uczniów do jej wykorzystania, jako pomocy i wsparcia. Esther Myers, uczennica Vandy, opisuje, w jaki sposób można praktykować w ten sposób: *„Zawsze, gdy jesteś zdezorientowany lub czujesz, że walczysz z jakąś pozycją, powrót do oddechu, do odczuwania kontaktu z Ziemią, poczucia, że ziemia cię podtrzymuje, aż do momentu, gdy ciało się zrelaksuje, a oddech się uspokoi. Zasada ta działa nawet przy pozycjach, które zwykle są uważane za wymagające wysiłku i trudne. W końcu, w każdym oddechu odnowisz swoje połączenie z ziemią i z grawitacją. Z każdym wydechem pozwalasz, by ciało zapadało się w ziemię, a z każdym wdechem pozwalasz sobie otwierać się, przyjmować i poszerzać się”*.

Zatem zamiast zastanawiać się nad tym, co jeszcze muszę opanować i udoskonalić w danej pozycji, Vanda zaprasza do odkrycia tego, czego można się odczuć.

W swojej książce *Awakening the Spine*, Vanda pisze: *„Nie wolno praktykować jogi, aby kontrolować ciało; wręcz przeciwnie, praktyka ma ciało uwolnić. Ciało potrzebuje tylko wolności. (...) Nie musisz nic robić. Nie jest to stan pasywności lecz obserwacji. Musisz być najbardziej*

aktywny w swoim wnętrzu, aby iść za ciałem i emocjami, a nie przeciw nim. Piękno kryje się w akceptacji tego, co jest". Uwalnianie ciała jest niezwykle procesem, którego fundament i podstawą jest kontakt z ziemią, grawitacją, a symbolicznie – z rzeczywistością w której żyjemy, z naszymi ograniczeniami, z "tym, co jest". Czasami, w wyniku pogłębienia kontaktu z ziemią oraz uważności, naturalnie pojawia się stan przepływu. Stan ten jest podwyższoną świadomością, wiąże się w wysoką skutecznością, efektywnością oraz przyjemnością i jest obecnie jednym z głównych kierunków w jodze, propagowanym przez kobiety.

PRZEPŁYW

„Jedyną rzeczą, która w rdzeniu nas samych nie ulega zmianie, jest bowiem promiennie żywy, stale wibrujący puls życia.”

Donna Farhi

Każdemu z nas zdarza się odczuwać własne ciało, jakby było z kamienia; sztywne i bez życia. Trudno w takich chwilach pamiętać o tym, że ciało w większości składa się z wody. Jeszcze trudniej wyobrazić sobie, że ciało fizyczne jest w istocie energią, która nieustannie się porusza. To właśnie energia łączy nas z innymi ludźmi i całym wszechświatem, który również tworzą wiecznie tańczące cząstki energii. Wszystko płynie.

Joga „czci” wszystkie prawa natury, również i prawdę o zmienności i płynności świata. W tym celu wykorzystywane są różnorodne techniki i narzędzia. Kluczową rolę odgrywa tutaj *vinyasa*, czyli dosłownie cykl, a w przełożeniu na doświadczenie – chodzi np. o płynne przejścia z jednej asany do drugiej, o ruch który naturalnie przeradza się w inną formę, która trwa przez krótką chwilę, a potem zmienia się lub rozpada. To swoista imitacja cyklów natury, podążanie za pulsacją życia. Obserwujemy oddech, jego etapy i to, jak jego fazy łączą się ze sobą i przechodzą jedna w drugą. Dzięki temu niejako przypominamy sobie o naszej prawdziwej naturze, którą nie jest sztywność, ani stałość. Stwarzamy przestrzeń dla pojawienia się

doświadczenia przepływu (pojęcie to znane jest również we współczesnej psychologii i opisane przez Mihaly Csikszentmihalyi). Kiedy to czas przestaje istnieć, a wykonywana czynność nabiera największej wagi i pozwala doświadczyć głębokiego poczucia spełnienia. Jeśli doświadczenie to pojawi się podczas praktyki jogi, staje się ona lekka i przyjemna, nawet, jeśli wykonujemy pozycje powszechnie uznawane za trudne i wymagające wysiłku. Jeśli przepływ pojawi się w czasie praktyki, istnieje duże prawdopodobieństwo, że będzie pojawiał się w innych aspektach życia i znacząco poprawi jego – subiektywnie odczuwaną – jakość.

Nic więc dziwnego, że współcześnie dosyć popularnymi gałęziami jogi stały się *vinyasa* oraz *flow*. Dla obu celem jogi jest ucieleśnienie przepływu, czyli umożliwienie swobodnego i świadomego przepływu energii poprzez ciało.

„Ucieleśnienie świadomości to ucieleśnienie przepływu. Ponieważ w twoim ciele, ani nawet w całym wszechświecie nie istnieje nic, co nie jest w ruchu. jeden atom, jedna cząsteczka, ani nawet jedna komórka. Pomimo uczucia gęstości naszego ciała, oraz identyfikacji z materią, jako stałej i stabilnej, nasze ciało, mięśnie i kości są przesiąknięte płynną materią, a na nieco subtelniejszym poziomie – podążanie za energią lub praną naszej esencji jest wibrującą świadomością.”

Shiva Rea

Przepływ ma kluczowe znaczenie w przeżywaniu spełnionego i satysfakcjonującego życia i praktyka jogi może przyczynić się do jego zaistnienia lub utrzymania. Shiva Rea jest jedną z nauczycielek, które koncentrują się na wydobywaniu z nas tego, co naturalne, na swobodnej ekspresji kreatywności oraz na autentyczności w praktyce jogi. Pozwalając energii swobodnie płynąć oraz płynąć z nurtem życia wykraczamy poza to, co można określić jako przyjemność i spełnienie. Otrzymujemy solidną bazę, fundament, na którym możemy opierać się w sytuacjach życiowych, a joga praktykowana na macie przygotowuje nas do stawiania czoła wyzwaniom życiowym.

Tak mówi o tym Shiva w filmie *Titans of Yoga*: „Ponieważ zaczęłam praktykę jogi w wieku 14 lat, mogłam naprawdę doświadczyć tego, jak ta praktyka pomaga stawiać czoła wyzwaniom życia, których wszyscy doświadczamy; problemy zdrowotne, śmierć, zmiany w najbliższym otoczeniu. Myślę, że joga jest jednym z najbardziej niezwykłych narzędzi, pomocnych w stawianiu im czoła. (...) Joga to umiejętność płynięcia z rytmem życia oraz pozostania w kontakcie z własnym centrum. To zdolność do pozostawania obecnym w teraźniejszości z twoim dzieckiem, z problemami. Od posprzątania zwykłego bałaganu, do uporania się z chaosem, którego starałeś się unikać przez wiele, wiele lat. Uczymy się, jak nie zostać przytłoczonymi.”

Jak to możliwe? W jodze rozwijamy zarówno siłę, jak i elastyczność, a także wykraczamy poza to, co znamy.

„W ten sposób się rozwijamy. Wychodzimy poza naszą strefę komfortu”

Sting

Joga stwarza warunki rozwoju dla ciała, jak i umysłu. A ponieważ w myśl filozofii jogi – ciało i umysł są jednym i wzajemnie na siebie wpływają, zatem możemy wpływać na umysł pracując z ciałem i odwrotnie. Proces rozwoju przebiega u każdego w inny sposób. Często jego konsekwencją jest poszerzenie światopoglądu oraz otwarcie serca na świat zewnętrzny, wyjście poza siebie i swoje ego. Ten piękny owoc praktyki obserwuję od lat w kontakcie z ludźmi, których łączy joga. Tworzą organizacje charytatywne. Chronią zasoby naturalne. Dbają o ekologię. Zaczynają dostrzegać, że wszyscy jesteśmy połączeni i pomagając innym, pomagamy sobie. Jest to ostatni aspekt praktyki, który omawiam w następnym rozdziale.

EKOLOGIA*

Seane Corn, założycielka fundacji *“Off the Mat and Into the World”* i moja nauczycielka [jogi] na swoich zajęciach sprawiła, że – po wykonaniu kilku serii powitań słońca – poczułam, że

mogę zmienić świat. Ekologia jest troską o środowisko i świadomością, że nie możemy bezkarnie go niszczyć. To świadomość, że jesteśmy częścią natury, a ona częścią nas. Gwiazdka przy tytule rozdziału wskazuje, że jest to nazwa „robocza”, która zbiorczo określa efekt praktykowania wcześniej wspomnianych aspektów jogi. Dotyczy on nie tylko ekologii, ale również współczucia, miłości, empatii oraz pomagania innym. Chodzi tu o kierowanie choćby niewielkiej części naszej energii ku pomocy innym ludziom, zwierzętom, naturze. To właśnie esencja jogi. Jedność. Kiedy zaczynamy odczuwać jedność z otaczającym nas światem, nie mamy innego wyboru. Pomoc innym, wysokie standardy etyczne i moralne stają się koniecznością i oczywistością. W tym rozumieniu „ekologia” jest obecnie silnie akcentowana przez współczesne kobiety w jodze. Jedną z nich jest Seane Corn. Drobna blondynka z szaloną burzą loków i mocnym wyraźnym głosem. Jest znana z wielu działań dobroczynnych i charytatywnych, stworzyła organizację *„Off the mat and into the world”*, której celem jest niesienie pomocy kobietom na całym świecie.

„Uważam, że ludzie naprawdę powinni zastanowić się nad swoim życiem, nad swoim wygodnictwem, nad tym, w jakim miejscu, ich energia byłaby najbardziej użyteczna, nad tym w jaki sposób żyć z myślą o innych, a nie tylko o sobie. Nad tym, jak się zaangażować bez względu na przeciwności, jak służyć innym, jak pomagać, kiedy ktoś inny by się wycofał. Jak dostrzegać blask i piękno nawet w grotesce. Joga, która jest nam dana, jako rezultat jest tak potężna, że nikt nie skorzysta na niej bardziej niż ty sam. Moja jedyna nadzieja jest taka, że będę mogła wspierać działania zmierzające w celu zmniejszenia cierpienia innych ludzi”

Seane Corn

Seane nie jest jedyną taką kobietą. Widzę takie wspaniałe kobiety często. Jedną z moich ukończonych nauczycielek, Agnieszka Oleksyn, zawsze była dla mnie inspiracją. Bez widowni, dyskretnie, poświęcała niezliczone godziny pomagając innym. Bezcenne. Tak naprawdę,

zjawisko to nie dotyczy jedynie kobiet. Cieszy mnie fakt, że wielu mężczyzn również podobnie, aktywnie działa na rzecz tworzenia lepszego jutra. Cechy takie, jak współczucie, empatia i serdeczność są cechami kobiecymi raczej z filozoficznego punktu widzenia. Kobiecość i męskość są obecne u obu płci. Kobiety mają cechy męskie, a mężczyźni kobiece. Jednak, ostatecznie, jesteśmy jednością. Jesteśmy jogą.

Podsumowanie

Joga jest niezwykle bogatym, szerokim i fascynującym zagadnieniem. Na przestrzeni wieków zmieniała się i przeobrażała. Trudno w tym wzajemnym oddziaływaniu określić, czy to joga zmieniała ludzi, czy odwrotnie.

Podobną transformację przechodziły na przestrzeni wieków, kobiety. Również cechy, uznawane za kobiece są postrzegane w społeczeństwie w odmienny sposób. Z niezliczonych możliwych do przyjęcia punktów obserwacji, wybrany został jeden. Z tej perspektywy mogliśmy śledzić, jak współcześnie powracamy (w jodze i poza nią), do kontaktu z ciałem, do szacunku dla natury i praw nią rządzącymi, np. siły grawitacji. Jak uczymy się „płynąć z prądem”, a jednocześnie pozostawać w centrum wzmacniając doświadczanie przepływu. Aby, na koniec dotrzeć do istoty i esencji jogi, poczucia jedności i wynikającym z niej szacunku dla ekologii w szerokim, tego słowa znaczeniu. Praca ta może przysłużyć się badaczom naukowym, którzy chcieliby rozwinąć i pogłębić znajomość omawianych zagadnień. Może stanowić również dla każdej osoby, która w jakiś sposób jest związana z jogą inspirację i zachęcić do zgłębiania własnych postaw na omawiane tematy. Czerpać z niej mogą również nauczyciele jogi, którzy pragną spojrzeć na nauczanie jogi z innej perspektywy.

Jestem kobietą i jogini, dlatego pozwolę sobie zakończyć tę pracę cytatem z Adharva Vedy, ponieważ to właśnie m.in. dzięki jodze, dzięki kobietom i mężczyznom, doświadczam jego znaczenia.

„Najpierw narodziła się miłość, której nie mogą osiągnąć bogowie, ani duchy, ani człowiek... I choć bezkresne są niebo i ziemia, choć woda dociera w każdy zakątek, choć promienie strzelają bezgranicznie wysoko, jesteś najpotężniejsza, o miłości! Nie osiągnie cię ani wiatr, ani ogień, ani słońce, ani księżyc: Gdyż jesteś potężniejsza od nich, o miłości!”

(Atharva Veda, 9.2.19)

Literatura

- Farhi, D. (2011) *Joga - sztuka życia*, Warszawa, Ręczna Robota
Ingram C. (2012) *Namiętna Obecność*, Rzeszów, Biały Wiatr
Iyengar, B.K.S. (1995) *Światło Jogi*, Warszawa, Akademia Hatha-Jogi
Judith A. (2009) *Koła życia*, Łódź, Czerwony Słoń

Źródła

- YOGAWOMAN Trailer (14.11.2011) <http://www.youtube.com/watch?v=QlYfO1R83A8>
Fluid Power - Vinyasa Flow Yoga DVD(2007), Shiva Rea, Mini Documentary: Y Yoga Movie Chicago Now (17.11.2011) <http://www.chicagonow.com/from-paranormal-to-pretty-normal/2009/10/the-dali-lama-western-women-will-save-the-world/>
Myers E., Applying Vanda's Ideas in Your Practice (7.11.2011), <http://www.estheryoga.com/vanda.html>
Titans of Yoga (2010), reż. Johannes R. Fisslinger
Scaravelli V. (1991) *Awakening the Spine*, [za:] Cevro Vukovic E. (07.11.2011), Lesson in Freedom http://www.estheryoga.com/articles/lesson_in_freedom.html
Rea S. (2010) *Embody the Flow - Mandala I* [Niepublikowany podręcznik dla nauczycieli Prana Vinyasa Flow]

Głos *Indrani* z otchłani sensu cielesność w poszukiwaniu jogi

Patrzę na mnie zza szyby, zza oszklonych drzwi, nieraz z boku, czasem z góry, zastanawiając się co mi „to” daje. Co daje prastary ruch nowoczesnej kobiecie? Dlaczego zamknięty jest w asanie z dynamiką „hopaka i pasa dobre”? Nikt nie odwraca pytania, bo co mogłoby wnieść ziarnko piasku do piaskownicy? I jak mocno energetyczność tego ziarnka rodzi spokój pustyni?

Od ponad 6 lat uczę się maty, jak sama ją nazywam „duchowej przestrzeni” wewnętrznych myśli i zewnętrznych przeżyć. W odróżnieniu od zagrożeń jakie spotykają mnie poza matą, na macie zawsze czuję się całkowicie bezpieczna, nawet w tych pozycjach, które pozornie mogłyby niebezpiecznymi być. W narracji jednak współczesny jogin nie widzi niebezpieczeństwa w ciele, bo ciało jest narzędziem jogi, które nadaje sens górze lodowej, jaką jest posturalność ponowocześnie zajmowanych.

Jogi cielesnej można nie lubić. Samej zaś mody na cielesność w jodze i jogę w cielesności wykluczyć już nie można. To fakt, co najmniej społeczny, godny analiz na poziomie durkheimowskiej interpretacji. Współczesna *asana* odbija się w lustrze tęsknoty za sobą wolnym w ciszy własnych możliwości. Jednak nawet tęsknotę przeżywać trzeba sensownie, bo kiedy zawładnie nami jedynie tęsknota, zaczniemy nią żyć, tracąc kontakt z rzeczywistością i rzeczywistymi. Nie boi się tego współczesna jogiczna ortodoksja, odwrócona plecami do luster. Mentalnie budując coraz większy dystans od maty dwudziestego pierwszego wieku, wcale nie służy jogicznej tradycji, a jedynie doktrynie szoku. Zrzesza tych, którzy zamiast na jogę powinni iść do gabinetu doktora Frankla i odpowiedzieć sobie na pytanie „dlaczego nie odbieram sobie życia”? Co za mistrzem potwierdzam - daje najbardziej klarowną odpowiedź na zapytanie o sens naszego życia, niż bezsens siedzenia na macie.

Wizja współczesnej cielesności pozbawiona kontaktu z cielesnym zwierciadłem może okazać się o wiele bardziej groźna niż mówi nam o tym praktyka tradycji. Bo będąc w kontakcie z lustrem i matą jestem bliżej siebie, zarówno mentalnie, jak i kulturowo. Żyję w kulturze lustra. Nie negocjuję narzucenia, nie negocjuję habituacji, po prostu jestem kulturą lustra, i przez nie lepiej widzę siebie. W jakim celu udawać, że jest inaczej? Choć ortodoksi współczesnej jogi mogliby polemizować, o ile nie atakować, z moralną i merytoryczną odpowiedzialnością stwierdzam, żyję w kulturze luster, i dzięki temu moja joga nie musi być lustrzana. I nie jest. A skoro jest w lustrze, to w każdej chwili może się od niego odwrócić, nie można natomiast rezygnować z czegoś, czemu mówi się na początku nie. To nie jest wybór uczniów, to jest nieprzychylność czynienia z jogi usługi ku czci własnego ego nauczycielskiego.

Narracje bynajmniej spoglądające jedynie w odbicie żreń badacza z pasją i jasnością dojrzałego człowieka nadawały znaczenia nauczycielskim spojrzeniom.

„(...) mój pierwszy nauczyciel nie akceptował luster, wiesz, a ja w tym lustrze widziałam to, czego nie potrafiłam poczuć, np. prosty kręgosłup. Teraz wiem, jak niezwykle jest patrzeć w lustro i w każdej chwili móc zamknąć oczy, żeby już nie musieć widzieć tam nic innego poza swoją doskonałością w danym momencie”.

wolność ruchu

Jogini współcześni są grupą nietypową, w szczególności ci, którzy stanęli przed wielkim wyzwaniem cywilizacyjnej potrzeby i walki o wolność ciała. Ci, którzy nie zawsze szukają w szkole, a przede wszystkim w sobie, należą bez mała do gatunku wymierającego. Identyfikujący się z bogiem- mistrzem, zupełnie jak tłum, nadzwyczajnie zdolni do ulegania sugestii, gotowi zarażać kolejnych zagubionych. I im wolność manifestujemy coraz mocniej, tę jogową, fizyczną, naturalną, tym pryncypializm metodyczny staje się okrutniejszy. Zupełnie tak, jakby to tylko uczeń się uczył. Cóż za błąd energetycznego myślenia. O logiczne i synergiczne nie jestem skłonna podejrzewać. Z potrzebą bycia guru jest jak z gazem, wystarczy wpuścić pewną ilość do zamkniętego pomieszczenia, a zostanie wypełnione równomiernie i całkowicie, bez względu na rozmiary, ale z analogicznym zamiarem niszczenia jasnej i wolnej jogi. Jasność i otwartość w mojej narracji i narracji nauczycieli, którym zaufałam była, jest i będzie priorytetem. To czysta matematyka, żadne poświęcenie, rachunek umiejętności czytania drugiego człowieka, który podzieliło wielu innych joginów z którymi rozmawiałam podczas swoich wywiadów.

„joga uszlachetnia ciało (..) jakby je szlifuje. Ale wiesz to odbywa się tylko dzięki otwartości nauczyciela na ciebie”.

„ona czuje jakby, że my jesteśmy różni, ona wie, że joga to my, że joga to nasze ciało, jest sposób bycia jest metodą, ona jest mistrzynią tej metody, tej zabawy, bo z nią to jest zabawa, zupełny luz, ona cię upiększa, usprawnia, i pozwala uwierzyć że możesz wszystko(..) a co najlepsze wszyscy inni nauczyciele jakich znam mówią o niej, że gdzie

w niej że nie jest jogą tylko reklamą, a ja myślę, że to oni nie są jogą tylko są zazdrością”.

narracja pochodzi z ciała

Joga jest w ciele, jest w narracji. Jest wpisana we współczesne społeczeństwo ryzyka. W budowanie wspólnotowości tych, którzy kreując nową rzeczywistość, zaczęli szukać starych wartości. Ciało w jodze to niewątpliwe sacrum, umysł i zmysły zamknięte są w ciele, a tymi doświadczamy myśli. Ciało to bezdyskusyjna świątynia prowadząca do „czegoś więcej”. Do czego i dlaczego pozostawiam w odpowiedzi stąpającym na czterech stopach, prawdziwym joginom życia codziennego.

„co powiem o jodze (...) joga się stała moją osobistą formą przekładu życia na pracę z ciałem pracy z ciałem na życie (...) z każdym wzmocnieniem ciała wzmacniam jakiś element mojego życia”

„(...) ciało jest takim narzędziem dla mnie które wykorzystuję (...) narzędziem które uczy uważności (...) koncentracji (...) uczy odkrywania też siebie (...) i otaczającego świata”

„Co mogę powiedzieć o własnym ciele (...) to że dzięki jodze na przykład nabrałam świadomości tego ciała że bardzo często jest tak, że świadomość naszego ciała kończy się jakby na głowie (...), jakby tego ciała nie było, a dzięki jodze ono jest (...) bo stoisz na stopach, ale teraz to ja już zawsze wiem świadomie, że stoję na stopach, a te stopy muszą być silne i stabilne”

„(...) co mogę powiedzieć o jodze, to na pewno jedno... hmm (...) joga nie jest tylko ćwiczeniami dla ciała, choć jak patrzysz to widzisz ćwiczenia (...)”

Na ile możliwe jest pozostanie w swoim ciele, a na ile konieczna jest ucieczka? Szukanie w sobie jest trudne, szukanie w sobie bez miary tego, co obok nas, jeszcze trudniejsze. Dlatego jako Joginka (nie Jogini) Zachodu odczuwam, że poprzez praktykę wygubia się prąd ponowoczesnej kompulsywnej potrzeby hedonizmu. Czasem ubóstwienie siebie we własnym ciele przypomina realne wyznanie narkomana, czego dowiodła jedna z rozmówczyń - młoda, debiutanka jogiczna, spoglądająca z amfetamicznym

zapaleń, pewna siebie, odbijająca swą jogę w lustrze, zapytana powiedziała z uśmiechem i lekkim przekąsem wprost:

„myślę że joga jest teraz moją ulubioną formą spędzania wolnego czasu (...), trochę uzależnia już od pierwszego razu jak jest się w grupie (...), ponieważ potem to już tylko czekałam na kolejne spotkanie (...), a w międzyczasie w domu sama eksperymentowałam. Można powiedzieć że działa jak lekarstwo, na mnie tak zadziałała(...), coś jak morfina [uśmiech] można powiedzieć, że jest narkotykiem (...) myślę, że to dobre określenie na jogę”

sens, bezsens, asens (?)

Myślę, że warto czasem przestać zadawać sobie pytania o sens naszej egzystencji, a w zamian uczyć się myśleć o sobie jak o ludziach poddawanych przez życie nieustannemu egzaminowi. To czyni naszą praktykę jogą. A jogę uzupełnia o konkretną metodę zwaną praktyką. Ciało zaś pozwala się zawierać jedynie na tyle, na ile oczywistość naturalnego związku jogi z ciałem, a rozwoju ciała z rozwojem życiowych umiejętności. Wypowiedzi moich Rozmówców o tej naturalności były nagłe, „normalne” i „oczywiste”. Pomimo tego, że nie zawierały się w jednym słowie, zawsze łączyły w sobie związek ciała z czaso-przestrzenią w której znajdował się Jogin. Edmund Husserl twierdzi, że oczywistość jest rzadko przedmiotem myślenia refleksyjnego, w przypadku moich Rozmówców słowa wielkiego fenomenologa znalazły potwierdzenie:

„dzięki pracy z ciałem pokonujesz tak naprawdę samego siebie i im więcej osiągasz i im więcej to ciało ci się poddaje to masz również takie przełożenie na pokonywanie problemów życiowych (...), jakby fizyczna praca, ćwiczenia wzmacniały ciebie na innym polu życia”

„joga wynika z potrzeby, no znaczy z potrzeby ciała dotyczących tego, czego moje ciało potrzebuje”

„joga od tego pierwszego treningu stała się moim sposobem na życie (...) moje ręce, ciało, całe ja, poczułam że żyję hmm... (...), to mój sposób na życie, nie potrafię oddzielić głowy

od ciała, moje ciało staje się sprawniejsze, a ja staję się szczęśliwsza”

„wiesz, joga to jest mój sposób na życie: oderwanie się od rzeczywistości hmm... taka pozytywna energia dla ciała i ducha”

„joga porządkuje nie tylko moje ciało, ona porządkuje całe moje życie”

Nietzsche nie miał wątpliwości, że „ten, kto wie, dlaczego żyje, nie troszczy się o to, jak żyje”. Dowodem tego jest ciągła i regularna praca z bólem ciała. Może to dlatego, że ból fizyczny nigdy nie jest tak ujmujący, jak psychiczne cierpienie wywołane poczuciem niesprawiedliwości i niedorzeczności danej sytuacji. A tej, wchodząc na matę, większość z nas stara się już nie widzieć.

„właśnie tak jest na początku że, no joga boli po prostu no: (...), wszystko boli każda pozycja sprawia trudność (...), każda wymaga wytrzymania bólu, natomiast jak już ten etap przejdzie, to uzyskuje się pewien zakres elastyczności i jakby zaczyna boleć przyjemniej (...), metafizyczny potem wymiar bólu się pojawia i już myślisz o tym bólu jak o całym wszechświecie”

„Oczywiście pojawia się pewien ból, taki nazwałbym to taki dobry ból, przyjazny, który nas trochę posuwa do przodu w praktyce (...) no natomiast kiedy jest to ciało fizyczne zblokowane na granicy właśnie naszego bólu to mogą pojawiać się bóle niekorzystne y: takie ostre kłujące jakieś przenikliwe (...) to jest już ból który może powodować kontuzję”

„ból odczuwałam na początku, kiedy zaczynałam ćwiczyć i był on dość mocny (...) teraz, no, jest, ale stał się bólem przyjemnym” .

Jesteśmy świadkami epoki, w której nasze ciała same próbują przekroczyć granicę własnej elastyczności, wytrzymałości i siły, granice piękna danego nam przez naturę. Jesteśmy w narracji, gdzie nie ma jogi bez wolnego rynku, globalizacji bez klęsk lokalnych, balansu bez krzyku emocji.

„po każdym wysiłku poprawia się nastrój i tutaj też tak o po prostu”

„ja dążę do przodu i mam lepszy humor, nie mam chandry (...) to moje ciało jest bardziej podatne

na fizyczne zabiegi i po prostu humor od tego się polepsza doskonale (...), no wiesz nastrój się zmienia, jest jakby lepszy”

“lepsze samopoczucie, to przede wszystkim, bo czuję się bardzo dobrze będąc sprawną kondycyjnie (...), to najważniejsze w dobrym samopoczuciu (...), najłatwiej zepsutym ciałem popsuć człowiekowi nastrój”.

Jednak niepoprawny optymizm może być najbardziej irytującym aspektem współczesnej jogi. Nie, joga nie pomaga na wszystko. Od jakiegoś czasu czynię mantrę z tych właśnie słów. Są media, jest joga. Ortodoksi nie lubią marketingu, wszak korzystają z niego. Nie lubią komercyjnych miejsc praktyki, wszak to właśnie one napędzają i ortodoksom klientów. Ja nie lubię niepoprawnego optymizmu joginów sprzedających „tradycję” i „prawdziwość” czyli, co niby? Guruizm samozwańczy i filozofię bogów – asanowy eliksir na wszystko. Bzdura.

To codzienność jest jogą. Obraz własnego życia udowadnia znacznie więcej, niż sentymentalne gładzenie maty, klocka i paska. Bo najpiękniejsza z poznanych *asan* nazywa się *śacunasana* budowana na sile walki, z daleka od pozycji „obrzyganych sierotek” (cytuje: Wiesław Fischer na terapii psychosomatycznej) w walce ze sceną życia codziennego, za to w regularnym teatrze manipulacji.

Specyfika ludzkiej natury, jak twierdzi mój mentalny i intelektualny mistrz „*polega na tym, że umiemy żyć tylko wtedy, gdy patrzymy w przyszłość – sub specie aeternitatis*”. Nadzieja, co potwierdza zaś Patańdzali, to predyktor złych decyzji. Być tu i teraz nie myśląc o jutrze metafizycznie należałaby do najsensowniejszych zachowań człowieka, jakby nie fakt, że nadzieja stanowi klucz do nadawania życiu sensu.

Jogiczne jutro zgodnie z tym, co pisał Anthony Giddens jest refleksyjną konstrukcją własnej cielesności, która musi być zarówno przygotowana na przyszłość, jak i mieć świadomość przeszłości, gdyż istotą tożsamości, a ta jest kluczowa dla cielesnego odczuwania jogi

jest „przerabianie” przeszłych zdarzeń, ale również, co w przypadku ponowoczesnych Joginów szczególnie ważne - kreowanie przyszłych, zdrowych i dobrych cielesnych epizodów.

Współczesny jogin nie jest żadnym więźniem cywilizacji zachodniej, ani intelektualistą osadzonym wśród głupców, jak swego czasu quasi guru uświadamiał czytelników w swoich pseudojogicznych tekstach (pytanie tylko, czy pisał do głupców, którzy wpadli na pomysł czytania tego, czym poprawiał sobie nastrój?). Jogin nie musi walczyć ostatkami sił o zachowanie szacunku dla samego siebie, wystarczy, że zatraci się w poczuciu bycia jednostką, w końcu jest aż człowiekiem, istotą rozumną, obdarzoną wewnętrzną wolnością i wartością. A do tego nie potrzeba siadać wyżej, żeby lepiej widzieć.



Ewa i Magda podczas spotkania w domu prywatnym u dr Bhole w Lonavla

Świadomość ciała w metodzie sodayog

1. WSTĘP

„W stosunku do ciała zachowujemy się z coraz większym respektem: poświęcamy mu mnóstwo czasu, celebруем je, gimnastykujemy, odchudzamy, karmimy witaminami...” (Szpakowska, 2004). *„Z drugiej strony, w różnych religiach i wierzeniach ciało było i wciąż jest widziane jako przeciwnik duszy, wyraz nieświadomości, popędów, nieczystości. Dlatego też współczesny człowiek pojmuje siebie w kategoriach „czystego” umysłu, a im bardziej ufa swojemu rozumowi, tym bardziej wypiera swoją cielesność”* (Syguda, 2009). Podkreślany przez Kartezjusza rozdział duszy i ciała wydaje się być nadal aktualny. Kartezjański człowiek składa się z ciała podlegającego prawom mechaniki i duszy, której obecność czyni go istotą wyjątkową. Tę myśl przejęła zachodnia medycyna, która od wieków bada ludzkie organizmy, ale nie bada ludzi. Tak zasadnicze rozgraniczenie tych dwóch wymiarów sprawia, że nasza duchowość jest rozumiana jako intelekt, a nie, jak nazywa to Alexander Lowen (1991), „witalna siła”. *„W swoich rozważaniach nad duchowością ciała dowodzi on, że ten silny dualizm na Zachodzie powoduje, że ludzkie ciała pozbawione są naturalnego wdzięku – poczucia żywotności i przyjemności, ducha, sprawiającego, że ciało porusza się płynnie i dynamicznie. Uważa, że prawdziwa gracia jest nam dana naturalnie,*

jest jednym ze składników człowieka jako istoty pochodzącej od Boga. Ciało naturalne, to ciało, w którym ruch, uczucia i myśli stapiają się w jedno” (Lowen, 1991). Pozbawione ducha ciało jest pojmowane w sposób mechanistyczny, traktowane jako nie należące do nas, obce. Wychodzimy z założenia, że inni mają o naszym ciele większe pojęcie niż my sami. Traktujemy swój organizm jak czarną skrzynkę, do której boimy się zaglądać. Powszechne jest także zagłuszanie wszelkich wskazówek, jakie daje nam ciało – zamiast docierać do źródła naszych stanów somatycznych, stosujemy gotowe środki przeciwbólowe, nasenne, pobudzające, podniecające. Pozbawieni świadomości ciała nie potrafimy o sobie zadbać i doprowadzamy się do energetycznego wypalenia. To, co na Zachodzie stoi w opozycji, na Wschodzie uważane jest za przejawy jedności.

„Joga oferuje ludzkości wielowymiarowe, pełne przesłanie. Przesłanie dla ciała człowieka. Przesłanie dla ludzkiego umysłu; ma też przesłanie dla ludzkiej duszy” (Swami Kuvalayananda).

Praktyka jogi prowadzi do zjednoczenia umysłu, ciała i ducha.

„W upanisadzie Katha znajdujemy interesujące porównanie, w którym adept jogi przedstawiony jest jako rydwan; pojazdem jest ciało fizyczne, pięć koni odpowiada pięciu zmysłom, umysł reprezentują cugle, woźnica to nasz intelekt, a mistrzem jest atman, czyli jaźń” Kulmatycki (2004).

Lowen (1991) pisze: *„[...]Ciało i umysł działają jako jedność, aby podtrzymywać życie w organizmie; działają również jako jedność na poziomie głębokich procesów energetycznych. Umysł potrafi wpłynąć na ciało, a ciało, oczywiście, wpływa na myślenie i procesy psychiczne”*.

Sodayog to właśnie jedna z technik, które umożliwiają pracę zarówno nad ciałem jak i umysłem.

2. SOMAYOG

Jest to metoda łącząca starożytną praktykę Hatha Jogi i techniki współczesne, takie jak: Somatics, metoda McKenzie czy Technika Alexandra (Schorowska, 2010).

Technika Alexandra jest metodą, która uczy świadomego powrotu do stanu rozluźnienia po stresie oraz ciągłego poszukiwania większej swobody ruchu i oddechu. Jej zadaniem jest przywrócenie tych procesów do naturalności, która została utracona; uczy swobody w ruchu i działaniu. Technika Alexandra obejmuje naukę obiektywnej obserwacji siebie, aby uświadomić sobie zbędne napięcia i usztywnienia, następnie powstrzymanie automatycznej reakcji na bodziec, szczególnie tych reakcji, które skłaniają do wprowadzania w wykonywaną czynność nadmiernego wysiłku i zbędnych napięć. Z Techniki Alexandra początkowo korzystali aktorzy, muzycy i tancerze pragnący poznać sposoby stałej dbałości o własny organizm. Z czasem metoda ta okazywała się skuteczna w wielu innych problemach i dolegliwościach, kiedy długoletnie nawyki nieprawidłowego używania pewnych części ciała uniemożliwiają ich prawidłowe funkcjonowanie. Znanie są korzyści pracy z Techniką Alexandra przy eliminowaniu różnorodnych nerwobólów i problemów psychosomatycznych, takich jak bóle kręgosłupa, dolegliwości układu pokarmowego czy bóle stawowe.

Podstawowym założeniem edukacji somatycznej (*Somatics*) jest przypomnienie, że każdy organizm ma zdolność do samoregulacji. Najważniejszym elementem samoregulacji jest doskonalenie propriocepcji. Doświadczenie ciała od wewnątrz, czyli uświadamianie napięć mięśniowych kształtowanych od wczesnego dzieciństwa, odbywa się poprzez różne ruchowe techniki somatyczne. Pionierami edukacji somatycznej byli Elsa Gindler, Charlotte Selver, Frederick Alexander, Moshe Feldenkrais. Każdy z nich stworzył odrębny system edukacyjny oparty o własne doświadczenia. Jedną z metod edukacji somatycznej jest Reeducacja Pola Kory Mózgowej (w skrócie CFR: *Cortical Field Reeducation*), bazująca na zasadach Moshe Feldenkraisa, które zwracają szczególną uwagę na emocjonalny, energetyczny i duchowy obszar osoby. Metoda Feldenkraisa stała się jednym z najbardziej znanych modeli somatycznego uczenia się. Opiera się ona na założeniu, że każde uczenie odbywa się wyłącznie

poprzez ruch oraz, że efektywny i funkcjonalny ruch uzdrawia. Metoda zawiera się w dwóch formach: świadomość poprzez ruch i integracja funkcjonalna. W pierwszej osoba wykonuje sekwencje ruchowe na podstawie instrukcji werbalnej; w drugiej instruktor, poprzez delikatny dotyk, prowadzi osobę poprzez określone, dostosowane do kondycji danej osoby sekwencje ruchowe (Hanna, 1990).

McKenzie opracował metodę leczniczą, w której oprócz technik, wykonywanych przez terapeutę, ważny jest sam ruch pacjenta i ćwiczenia, w których dominują pozycje niskie, głównie leżenie. Ruchy czynne powtarzane są wielokrotnie w różnych płaszczyznach, ale w ściśle określonym kierunku, nie powodującym bólu. Dużą wagę przykładają się do zaleceń, które chronią kręgosłup przed kolejnymi urazami i przeciążeniami (<http://www.mckenzie.pl/>).

Somayog obejmuje proste ćwiczenia, wykonywane z maksymalną uwagą i szacunkiem do ograniczeń ciała, bez stresu. Technika ta wskazana jest szczególnie dla osób z ograniczeniami ruchowymi, z przewlekłymi schorzeniami układu ruchu i nerwowego oraz osób starszych. Przez stymulację mięśni i układu nerwowego możliwe jest bezbolesne odzyskanie sprawności całkowicie lub w dużym stopniu (Schorowska, 2010). Umożliwia lepszą kontrolę nad funkcjonowaniem ciała i umysłu poprzez przywrócenie świadomości ciała i kontakt z umysłem. Własna obserwacja funkcjonowania ciała i umysłu pozwala na pracę ze szkodliwymi nawykami, które, bardzo często są przyczyną dolegliwości. Praktyka Soma jogi powoduje odwrócenie zmian funkcjonalnych spowodowanych postępem czasu, prowadząc do odmłodzenia ciała i psychiki, usprawnienia układu ruchu, oddechowego, nerwowego, krążenia i trawiennoego. Usprawniając ciało, usprawniamy nasz umysł, co wpływa na zdolność kontrolowania myśli i emocji. W stanie głębokiego relaksu wprowadzana jest podstawowa technika medytacji. Polega ona na obserwacji czynności umysłu, z pozycji świadka, bez angażowania się i oceny ich treści. W ten sposób pojawia się dystans do własnych myśli i emocji, który pozwala pozytywnie reagować w sytuacjach stresujących.

2.1. POZNAWANIE WNEȚRZA NASZEGO CIAŁA

Świat zewnętrzny naszego ciała poznajemy za pomocą narządów zmysłu (wzrok, słuch, węch, dotyk, smak), natomiast świat wewnętrzny za pośrednictwem zmysłu czucia głębokiego, który informuje o stanie napięcia mięśni i lokalizacji części ciała względem siebie oraz dzięki zmysłu kinestetycznego, który przekazuje informację na temat pozycji ciała w przestrzeni i wykonywanych ruchach. O tych zmysłach wiedza jest mniejsza niż o narządach zmysłów, które pozwalają nam kontrolować świat zewnętrzny. To one są w centrum naszego zainteresowania.

Tymczasem brak uwagi poświęconej zmysłom informujących nas o sytuacji wewnątrz organizmu prowadzi często do dyskomfortu. Nie słyszymy sygnałów płynących z wnętrza, a jeśli nawet usłyszymy - to je ignorujemy. Prowadzi to do automatycznych zachowań, często szkodliwych dla organizmu, utrwalanych latami.

W pracy nad zlikwidowaniem złych przyzwyczajeń najistotniejsza jest świadomość. To ona pozwoli zobaczyć jak niekorzystny automatyzm rządzi naszym ciałem i umysłem. Soma yog pozwala na wsłuchanie się w siebie i świadome użycie swojego ciała i umysłu. Stosujący te techniki mają możliwość zapanowania nad czynnościami swojego ciała i umysłu, prowadząc do ich współdziałania (Schorowska, 2010).

2.2. ROLA ODDECHU

Oddychanie to podstawowy proces fizjologiczny, decydujących o naszym życiu. Generalną zasadą tego procesu jest pobieranie tlenu i wydzielanie dwutlenku węgla. Kilka minut bez oddechu powoduje u człowieka bardzo poważne zmiany w mózgu, a nawet śmierć. Sposób, w jaki oddychamy, w dużym stopniu decyduje o jakości naszego życia. Oddech często nazywany jest tchnieniem życia, czy wprost życiem.

Proces oddychania dzielimy na trzy etapy: oddychanie zewnętrzne, transportowanie gazów za pośrednictwem krwi i oddychanie komórkowe.

Drogi oddechowe u człowieka to kolejno nozdrza, które prowadzą do jamy nosowej, gdzie wdychane powietrze zostaje ogrzane, nawilżone i częściowo oczyszczone z zanieczyszczeń. Jama nosowa uchodzi do jamy gardła, które stanowi wspólny odcinek dróg oddechowych i pokarmowych. Gardło łączy się z jamą nosową przez nozdrza tylne, z jamą ustną przez cieśń gardła, z krtanią przez wejście do krtani oraz z uchem wewnętrznym. Następnymi odcinkami dróg oddechowych jest krtień, tchawica, oskrzela i płuca.

Proces oddychania obejmuje trzy etapy:

1. Wentylacja narządów oddechowych, czyli dostarczanie powietrza ze środowiska do wnętrza organizmu za pomocą dróg oddechowych. Polega ona na rytmicznych wdechach i wydechach. Wdech jest czynnością aktywną, która wymaga nakładu energii. Przepona to mięsień, który oddziela wnętrze klatki piersiowej od jamy brzusznej. Kurcząc się, przepona obniża się, co zwiększa pojemność klatki piersiowej. Dodatkowo skurcz mięśni międzyżebrowych, unosi żebra ku przodowi. Prowadzi to do zwiększenia objętości płuc, spadku ciśnienia (podciśnienie), w wyniku czego powietrze wpływa do płuc. Wydech jest aktem biernym, nie wymagającym nakładu energii. Na skutek rozkurczu przepony i mięśni międzyżebrowych objętość klatki piersiowej i płuc powraca do pierwotnych rozmiarów, a powstałe nadciśnienie wytłacza powietrze z płuc.

2. Wymiana gazowa, która zachodzi pomiędzy pęcherzykami płucnymi a krwią. Na skutek dyfuzji biernej, tlen przenika z pęcherzyków płucnych do krwi, a dwutlenek węgla z krwi do pęcherzyków, skąd wydalaný jest z organizmu wraz z wydychanym powietrzem.

3. Oddychanie wewnątrzkomórkowe, które polega na utlenianiu substancji odżywczych z wytworzeniem energii użytecznej biologicznie. Utlenowana w płucach krew trafia poprzez system naczyń krwionośnych do każdej komórki ciała, gdzie tlen przenika do wnętrza komórki, zaś dwutlenek węgla, który powstaje jako produkt uboczny procesu oddychania, zostaje wydany do krwi. Odtlenowana, bogata w dwutlenek węgla krew wraca do serca i tętnicami

płucnymi dostaje się do płuc, gdzie zachodzi wymiana gazowa (Traczyk, 2010).

Oddech łączy ciało i umysł. Jeśli któryś z tych elementów zostanie wytracony z równowagi, odbija się to na pozostałych. Na co dzień procesy oddechowe są regulowane przez odpowiednie mechanizmy w naszym ciele, jednak wiele czynników fizycznych i środowiskowych (stres, pośpiech, traumatyczne przeżycia) może zaburzać te procesy, powodując że zaczynamy oddychać w nieprawidłowy sposób, jak np. w stanie zdenerwowania serce zaczyna pracować szybciej, oddech przyśpiesza, jesteśmy nadmiernie pobudzeni. Obserwując swój oddech, możemy świadomie na niego wpływać, nabierać zdrowych nawyków oddechowych, pracować nad sobą i poprawiać jakość swojego życia. Oddech świadomy, czyli taki, na którym skupiamy całą swoją uwagę, pozwala poczuć kontakt z ciałem oraz z psychiką. Świadome oddychanie daje nam możliwość połączenia ciała i psychiki poprzez ich wewnętrzne odczuwanie.

Sposoby oddychania

Oddychanie piersiowe:

Najprostsze do zaobserwowania podczas wykonywania maksymalnego wdechu. Ściana brzucha jest tutaj stabilna, sztywna, natomiast klatka piersiowa unosi się do góry i na zewnątrz. Ten typ oddechu połączony z prostymi wygięciami do tyłu jest dobrym ćwiczeniem wzmacniającym. Można wtedy poczuć jak zewnętrznie mięśnie międzyżebrowe rozszerzają klatkę piersiową w trakcie głębokiego wdechu. Istnieją 2 możliwe rodzaje tego oddychania:

Wzmocnione oddychanie piersiowe - podczas wdechu klatka piersiowa rozszerza się prawie do maksimum, ponadto zewnętrzne mięśnie międzyżebrowe aktywnie podciągają ją do góry i na zewnątrz, natomiast ściana brzucha jest zrelaksowana lecz twarda, a przepona opiera się podciąganiu do góry i w ten sposób wspiera wdech pośrednio. Ten rodzaj oddychania ma działanie wzmacniające i jest dobroczynne dla naszego organizmu.

Hamujące oddychanie piersiowe – podczas wdechu klatka piersiowa rozszerza się do swoich nałożonych i hamujących granic, zewnętrz-

ne mięśnie międzyżebrowe unoszą ją podobnie jak w poprzednim wariantcie do góry i na zewnątrz, natomiast ściana brzucha jest utrzymywana ściśle, a przepona jest zrelaksowana i prawie nieruchoma. Jest to oddychanie zazwyczaj płytkie, szybkie i nieregularne, przeważnie związane ze stresem i napięciem. Ten typ oddechu jest odbiciem fizycznych i psychicznych problemów. Nadmiernie pobudza system nerwowy, podnosi rytm serca i ciśnienie krwi. Zdrowe osoby, wykonując ten typ oddechu, poczuć szybko dyskomfort. Nie powinno być stosowane często, gdyż może powodować fizyczne i umysłowe problemy zdrowotne m.in. nadmiernie pobudza współczulny układ nerwowy, wywołuje problemy z trawieniem i wydalaniem oraz wpływa na to, że stopy i dłonie stają się zimne i lepkie. Osoby oddychające w ten sposób dostają zadyszki, ponieważ większość powietrza wędruje do górnych części płuc. Dlatego od czasu do czasu potrzebują wykonać kilka dodatkowych oddechów, po to aby wypełnić swoje płuca od góry do dołu.

Oddech całkowity: tutaj powietrze wypełnia płuca od dołu, przez środkową i górną partię płuc. Wykonywany powoli i równomiernie przynosi uczucie spokoju i stabilności, oczyszcza i energetyzuje.

Rytm i jakość naszego oddechu jest odzwierciedleniem naszego stanu psychofizycznego. Oddychając płytko, niepotrzebnie unosząc ramiona lub wciągając brzuch przy wdechu, organizm nie otrzymuje dostatecznej ilości tlenu, co może skutkować brakiem witalności i odporności na choroby. Ćwicząc oddech uczymy się nie tylko kontroli oddechu, ale też przepływu prany (siły witalnej) oraz kontroli umysłu, gdyż stan umysłu jest odzwierciedleniem sposobu w jak oddychamy.

Praca z oddechem jest nieodłącznym elementem jogi. Obecna w każdej asanie jako świadomość oddechu, lub jako odrębna praktyka, zwana prana jamą, czyli rozprzestrzenianie prany, ponieważ wdychamy nie tylko tlen. Z każdym wdechem do naszego ciała wnika prana, energia życia. Oddychanie jest tożsame z życiem: im pełniejszy oddech, tym więcej wchłaniamy energii, której potrzebujemy na

procesy życiowe. Oddech jest także potężnym narzędziem pracy z emocjami, a techniki oddechowe mają bardzo silny wpływ na samopoczucie. Inaczej oddychamy w stanie szczęśliwości, inaczej w stresie lub w głębokim smutku. Kiedy umiemy świadomie oddychać, możemy samym tylko oddechem wywołać stan równowagi czy nawet radości. Praktyka świadomego oddechu umożliwia stopniowe uwolnienie się od negatywnego wpływu emocji i pozwala na kontakt z procesami ciała, które z reguły przebiegają automatycznie (Lowen, 1991).

3. ĆWICZENIA – PROPOZYCJA ZAJĘĆ

Sala do ćwiczeń powinna być czysta, wywietrzona i ciepła na tyle by możliwe było pełne rozluźnienie. Praktykujący powinni mieć na sobie wygodny strój, nie ograniczający ruchów. Można ćwiczyć na macie do jogi albo na dywanie lub kocu. Można użyć do ćwiczeń podkładu muzycznego (muzyka klasyczna, odgłosy przyrody, muzyka medytacyjno-relaksacyja). Powinna to być muzyka bez tekstów. Minimum godzinę przed ćwiczeniami nie powinno się jeść i pić. Pełny żołądek powoduje dyskomfort lub zaburzenia trawienia.

Ćwiczący powinni być poinformowani o konieczności konsultacji lekarskich w przypadku problemów ze zdrowiem i uwzględnieniu ich w ćwiczeniach.

W szczególnych przypadkach prowadzący indywidualnie podchodzi do ćwiczącego.

W czasie zajęć ćwiczący są skoncentrowani na własnym ciele, nie porównują się z innymi; nie ma tu konkurencji; każdy ma swój własny zakres ruchu. Musimy słuchać swojego organizmu, jego ograniczeń, aby stopniowo z pełnym porozumieniem z własnym ciałem móc je przekraczać.

Praktyka ćwiczeń nie powinna powodować dyskomfortu czy bólu. Po każdej grupie ćwiczeń powinno się doprowadzić ciało do pełnego rozluźnienia. Ćwiczenia powinny być odczuwane jako przyjemne, należy praktykować powoli, dokładnie, z pełną świadomością informacji płynących z ciała. Nie wymuszamy jakichkol-

wiek efektów, gdyż przynosi to odwrotny skutek. Ćwiczenia ruchowe przeplatają się z asanami czyli nieruchomymi pozycjami, w których rozciągamy ciało izometrycznie, wzmacniamy mięśnie i wyciszamy nasz umysł. Zostajemy w pozycji ze spowolnionym oddechem. Efektem ćwiczeń dynamicznych jest przyspieszony oddech i ciało rozgrzane.

Każde zajęcia zaczynamy od koncentracji na oddechu:

Siadamy w wygodnej pozycji z prostym kręgosłupem, z oczami zamkniętymi. Śledzimy przepływ powietrza w naszym ciele (oddychamy przez nos). Powtarzamy dziesięć oddechów z wydłużonym wydechem (1:2). Po koncentracji na oddechu przesuwamy naszą uwagę na ciało. Próbuje odczuć wszystkie części ciała: od palców stóp, stopy, łydki, kolana, uda, biodra, plecy, brzuch, klatka piersiowa, ramiona, ręce, dłonie, palce u rąk. Następnie szyja i głowa.

Prowadzący sugeruje ćwiczącemu wyobrażenie sobie wydłużenia i poszerzenia ciała (chodzi o stworzenie przestrzeni w naszym ciele).

Ćwiczący przyjmują pozycję wyprostowaną w sposób najbardziej komfortowy dla siebie.

W pozycji stojącej zaczynamy ćwiczenia rozgrzewające stawy. Wyprostowane ręce w przód: zaczynamy wolne krążenie nadgarstków. Każdy ruch okrężny powtarzamy 5 razy w jedną stronę, pięć razy w drugą. Następnie rozkładamy ramiona w bok. Zginamy w łokciach i wykonujemy ruchy okrężne przedramionami. Następnie prostujemy ręce i wykonujemy ruchy okrężne. Opuszczamy ręce w dół, wzdłuż ciała, stajemy w rozkroku, na ugiętych kolanach i zaczynamy krążenie bioder. Następnie układamy dłonie na ugiętych kolanach i wykonujemy ruchy okrężne kolanami. Stajemy w pozycji wyprostowanej, na lewej nodze. Prawa wyprostowana, uniesiona nad ziemią i wykonujemy krążenia stopą, następnie zmieniamy nogę i powtarzamy ćwiczenie.

Prawidłowa pozycja stojąca

Stajemy w pozycji wyprostowanej, zamykamy oczy, ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Podnosimy palce u nóg do góry aby od-

czuć trzy punkty podparcia pod stopą (poduszka pod dużym palcem, małym palcem i piętą). Sprawdzamy równomierne rozmieszczenie ciężaru ciała na lewej i prawej stopie i pomiędzy trzema wymienionymi powyżej punktami. Opuszczamy palce stóp na ziemię.

Przyjmujemy pozycję: łydki aktywne na zewnątrz, kolana lekko ugięte (bez przeprostów), rzepki kolan skierowane do przodu. Uda ustawione symetrycznie względem siebie, aktywne, skierowane do środka.

Prawy i lewy kołec biodrowy na tej samej wysokości. Kość ogonowa „podwinięta” do przodu za pomocą napiętych dolnych mięśni brzucha. Kręgosłup wydłużony, rozluźniony, barki oba na jednej wysokości, rozluźnione ale nie opadające do przodu. Głowa skierowana do góry, broda lekko cofnięta (bez napięć). W pozycji tej pozostać, zachowując stan rozluźnienia. Pozostać z zamkniętymi oczami i wyobrazić sobie jak ciało rozszerza się i wydłuża.

Ćwiczenia na mięśnie pleców

I seria

Jesteśmy w pozycji leżącej na plecach, z nogami ugiętymi w kolanach. Stopy stabilne, oparte o podłogę (całą powierzchnią stopy). Ramiona pod głowę. Naciskamy miednicą i kością ogonową do podłogi. Dolny odcinek pleców unosi się do góry. Następnie dociskamy cały kręgosłup do podłogi. Przy wdechu ruch tułowia jest w górę. Przy wydechu dociskamy cały kręgosłup do podłogi. Obserwujemy swoje ciało przy wygięciu do góry możemy przyłożyć rękę i sprawdzić czy jest łuk. Wykonujemy to ćwiczenie 7 razy, pamiętając o rozluźnieniu wszystkich mięśni, które nie biorą udziału w ruchu (Fot. 1a).

Pozostajemy z zamkniętymi oczami i wyobrażamy sobie przejście do pozycji leżącej na brzuchu. Następnie rozluźniamy wszystkie mięśnie i przechodzimy do pozycji leżącej na brzuchu. Głowa oparta lewym policzkiem na prawym przedramieniu. Lewa ręka wzdłuż ciała, nogi wyprostowane na podłodze.

II seria

Pozycja: leżenie na brzuchu. W tej pozycji będziemy wykonywać kolejno 3 ruchy:

1 - unosimy i opuszczamy prawy łokieć używa-

jąc jak najmniejszej ilości mięśni. Przy wdechu unosimy, przy wydechu opuszczamy. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy i rozluźniamy całkowicie wszystkie mięśnie (Fot. 2).

2 - unosimy i opuszczamy prawy łokieć, bark i głowę, przy użyciu najmniejszej ilości mięśni. Przy wdechu unosimy, przy wydechu opuszczamy. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy i rozluźniamy całkowicie wszystkie mięśnie.

3 - ruch jak w ćwiczeniu 2, połączony z ruchem unoszenia lewej nogi. Przy wdechu unosimy, przy wydechu opuszczamy. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy i rozluźniamy całkowicie wszystkie mięśnie.

Po zakończeniu tej serii ćwiczeń rozluźniamy wszystkie mięśnie i powtarzamy wszystkie ćwiczenia na drugą stronę.

III seria

Leżymy na brzuchu. Ramiona ugięte w łokciach, pod kątem prostym. Przód ciała opiera się na przedramionach (Cobra McKenzie) (Fot. 5).

W tej pozycji niektórzy mogą odczuwać ból odcinka lędźwiowego. Wtedy układamy przedramiona szerzej aby obniżyć pozycję. W przypadku bólu krzyża po jednej stronie, należy delikatnie przesunąć biodra w przeciwną stronę i ćwiczyć z tej pozycji. Wykonujemy izometryczne napięcie mięśni grzbietu tak aby łopatki zbliżyły się do talii a mostek wysunął się do przodu. Mięśnie nóg i pośladków są rozluźnione. Utrzymujemy pozycję napięcia przez 5 oddechów, po czym rozluźniamy, nie zmieniając pozycji. Powtarzamy 3 razy. Obserwujemy w tym ćwiczeniu pracę prostowników pleców. Po ćwiczeniu tym przechodzimy do siadu na piętach z wyciągniętymi ramionami w przód i głową opartą na podłodze (Fot. 6).

W tej pozycji rozluźniamy wszystkie mięśnie.

Ćwiczenia na mięśnie brzucha

I seria

Jesteśmy w pozycji leżącej na plecach, z nogami ugiętymi w kolanach. Stopy stabilne, oparte o podłogę (całą powierzchnią stopy). Ramiona pod głowę. Naciskamy miednicą i kością ogonową do podłogi. Dolny odcinek pleców unosi się do góry. Następnie dociskamy cały kręgo-

ślup do podłogi. Przy wdechu ruch tułowia jest w górę. Przy wydechu dociskamy cały kręgosłup do podłogi. Obserwujemy swoje ciało przy wygięciu do góry możemy przyłożyć rękę i sprawdzić czy jest łuk. Wykonuje to ćwiczenie 7 razy, pamiętając o rozluźnieniu wszystkich mięśni, które nie biorą udziału w ruchu.

II seria

Leżymy na plecach, kolana ugięte pod kątem prostym. Stopy w górze, podudzia równoległe do podłogi. Ręce splecione pod głową. Wykonujemy ruchy jak w ćwiczeniu 1. Przy wdechu unosimy część lędźwiową do góry, dociskając kość ogonową do podłogi. Przy wydechu wciskamy cały kręgosłup w podłogę, przy jednoczesnym unoszeniu głowy w kierunku kolan (nogi nieruchome). Głowę unosimy za pomocą ramion, starając się nie używać mięśni szyi. Powtarzamy 7 razy, za każdym razem bardziej intensywnie. W tym ćwiczeniu pracują mięśnie brzucha i czujemy rozciąganie mięśni grzbietu. Po wykonaniu serii rozluźniamy całe ciało (Fot. 7, 7a).

III seria

Leżymy na plecach, kolana ugięte, lewa stopa na podłodze, prawe kolano podnosimy i przytrzymujemy lewą ręką. Prawa ręka pod głową. Wykonujemy ruchy jak w serii II. Powtarzamy 7 razy, za każdym razem bardziej intensywnie. Ćwiczenie powtarzamy dla drugiej połowy ciała. Po wykonaniu tej serii rozluźniamy całe ciało. Pozostać z zamkniętymi oczami i wyobrazić sobie jak ciało rozszerza się i wydłuża.

Ćwiczenia mięśni talii i bioder

I seria

Leżymy na lewym boku. Kolana ugięte pod kątem prostym. Głowa leży na lewym ramieniu, wyprostowanym. Prawe ramię otacza głowę i sięgamy prawą dłoń do lewego ucha. Z wdechem delikatnie unosimy głowę w górę siłą prawego ramienia z wydechem opuszczamy (ruch ten idzie od mięśni talii, a nie od mięśni szyi). Powtarzamy to 5 razy. Po każdym położeniu głowy na podłodze rozluźniamy wszystkie mięśnie. Przy napięciach sprawdzamy napięcie mięśni, które nie biorą udziału w tym ruchu, na przykład mięśnie twarzy (Fot. 8).

II seria

Pozostajemy w tej samej pozycji co w serii I. Unosimy z wdechem prawe podudzie i stopę, ze skretem prawego uda (bez jego unoszenia). Z wydechem opuszczamy. Po opuszczeniu rozluźniamy wszystkie mięśnie. Powtarzamy 5 razy (Fot. 9).

III seria

Pozostajemy w tym samym ułożeniu. Z wdechem unosimy jednocześnie nogę (jak w serii II) i głowę. Z wydechem opuszczamy nogę i głowę. Po opuszczeniu rozluźniamy wszystkie mięśnie. Powtarzamy 5 razy. Przy napięciach sprawdzamy napięcie mięśni, które nie biorą udziału w tym ruchu, na przykład mięśnie twarzy. Te same ćwiczenia wykonujemy dla drugiej strony ciała.

IV seria

Przechodzimy do leżenia na plecach. Rozluźniamy wszystkie mięśnie. Pozostajemy z zamkniętymi oczami i wyobrażamy sobie jak ciało rozszerza się i wydłuża.

Uginamy kolana, stopy szeroko wsparte na podłodze. Ciężar równomiernie rozłożony na prawą i lewą nogę. Ręce swobodnie wzdłuż tułowia. Opuszczamy prawe kolano do wewnątrz nie ruszając stopy ani lewego kolana. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy. Następnie tę samą czynność wykonujemy przy zaangażowaniu drugiego kolana, po czym naprzemiennie opuszczamy do wewnątrz lewe i prawe kolano. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy. Po wykonaniu serii rozluźniamy ciało.

V seria

Leżymy na plecach z ugiętymi kolanami. Stopy stabilne, oparte o podłogę. Obciążamy prawą stopę, odciażając prawe biodro, które lekko unosi się do góry. Przesuwamy je w stronę prawego barku. Następnie opuszczamy biodro na podłogę i kierujemy w stronę prawej stopy (staw biodrowy rysuje koło). Powtarzamy ćwiczenie 5 razy z pełną uwagą na swoje ciało, następnie rozluźniamy wszystkie mięśnie. To samo ćwiczenie wykonujemy przy zaangażowaniu drugiej połowy ciała, a następnie wykonywany jest naprzemiennie. Powtarzamy go również 5 razy. Ten ruch znany nam jest z chodzenia; jest to zsynchronizowanie pracy bioder i tułowia. Pozostajemy w pozycji leżącej na plecach z



Fot. 1a



Fot. 2



Fot. 5



Fot. 7



Fot. 7a



Fot. 8



Fot. 9



Fot. 11



Fot. 12



Fot. 13



Fot. 14



Fot. 17



Fot. 19



Fot. 20



Fot. 18

zamkniętymi oczami i wyobrażamy sobie jak ciało rozszerza się i wydłuża.

Seria VI

Przechodzimy do siadu skrzyżnego, prawa noga z przodu, prosty kręgosłup (Fot. 11). W tej pozycji wykonujemy krążenia z wyprostowanym kręgosłupem, 5 w jedną stronę, 5 w drugą. Następnie wykonujemy skłon do przodu (przy problemach z lędźwiowym odcinkiem kręgosłupa głowy nie opuszczamy w dół) (Fot. 12). W tej pozycji rozluźniamy się wykonując ruchy w prawo i lewo (kołysanie). Wracamy do siadu skrzyżnego i prawą nogę przenosimy nad lewą i wykonujemy krążenia tułowiem z prostym kręgosłupem i skłon do przodu jak powyżej. Prawą nogę przenosimy do tyłu wyprostowaną i wykonujemy skłon tułowia w kierunku nogi lewej. Ramiona wyprostowane, rozluźnione, głowa oparta o podłogę (Fot. 13).

Pozostajemy w tej pozycji 1 minutę rozluźniając wszystkie mięśnie. Podnosimy się do góry. Prawą nogę zginamy w kolanie, prawą ręką przyciągamy prawą stopę w kierunku głowy. Lewa dłoń leży po zewnętrznej stronie lewego uda i stabilizuje pozycję. Pozostajemy w tej pozycji 1 minutę i rozluźniamy wszystkie mięśnie. Prawa noga spoczywa na kolanie i na palcach, lewa noga zgięta w kolanie pod kątem prostym lub rozwartym, lewa stopa stabilna na podłodze, dłoń lewa i prawa po wewnętrznej stronie nogi lewej na podłodze. Ciężar ciała równomiernie rozłożony (Fot. 14).

Pozostajemy w tej pozycji 1 minutę, rozluźniając jak największą ilość mięśni.

Powrót do pozycji z wyprostowaną nogą z tyłu, lewe kolano kładziemy na podłodze. Przedudzie i udo pod kątem prostym i wykonujemy skłon do nogi lewej.

Pozostajemy w tej pozycji 1 minutę, rozluźniając mięśnie. Stopę lewej nogi układamy blisko prawego uda. Wykonujemy skłon do wyprostowanej nogi prawej. Pozostajemy 1 minutę. Wracamy do pozycji wyjściowej siadu skrzyżnego i zmieniamy skrzyżowanie nóg i powtarzamy całą serię.

Piersiowa część kręgosłupa

I seria

Siadamy wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem i wyobrażamy sobie jak ciało rozszerza się i wydłuża. Siadamy z ugiętymi kolanami, prawa noga jak do siadu skrzyżnego, lewa stopa wysunięta na zewnątrz, kolano nogi lewej styka się ze stopą prawą. Prawa dłoń oparta na podłodze na zewnątrz prawego uda, lewa dłoń na prawym barku. Skracamy tułów w prawo i w lewo aby spojrzeć jak najdalej w prawo i w lewo (ruch ten jest od bioder i angażuje cały kręgosłup). Powtarzamy czynność 7 razy.

II seria

Układamy lewą dłoń obok prawej, skracamy tułów w prawo i pozostajemy w pozycji z nieruchomym tułowiem. Samą głowę skracamy w prawo i w lewo (ramiona maksymalnie rozluźnione). Ćwiczenie powtarzamy 7 razy.

III seria

Pozostajemy skręcenii maksymalnie w prawo przy wdechu głowa wychyla się do tyłu, przy wydechu wyginamy plecy w łuk i głowa opada w dół. Powtarzamy to 7 razy.

IV seria

Lewa ręka na prawym ramieniu, wykonujemy skręt tułowia w lewo, z jednoczesnym skrętem głowy w prawo. Skręt tułowia w prawo, skręt głowy w lewo. Powtarzamy ćwiczenie 7 razy.

V seria

Lewą rękę unosimy w górę. Skłon tułowia w prawo, następnie skłon tułowia w lewo. Ciężar ramion pogłębia skłon i rozciąga boki. Powtarzamy ćwiczenie 7 razy.

VI seria

Skłon tułowia do prawego kolana. Ramiona wyprostowane. W tej pozycji rozluźniamy się. Rozluźniamy tu mięśnie szyi, barków, odcinka piersiowego kręgosłupa.

W czasie całej sekwencji pamiętamy o rozluźnieniu mięśni, które nie biorą udziału w ruchu. To samo powtarzamy na drugą stronę.

Ramiona i barki

Przechodzimy do siadu płaskiego z prostym kręgosłupem. Ramion wyprostowane, przeniesione do góry jak najdalej za głowę. Dłonie splecione. Wnętrze skierowane do góry. Rozluź-

nione ramiona i twarz. Skręcamy wolno głowę w lewo i w prawo (3 razy), a następnie przenosimy głowę do tyłu z wdechem i opuszczamy z wydechem. Ćwiczenie powtarzamy 3 razy. Następnie ramiona przenosimy w tył, wolno opuszczamy ramiona w tył, za biodrami, ponownie łączymy dłonie (rozluźniona twarz i rozluźnione barki), skręcamy głowę w lewo i w prawo (3 razy) i z wdechem odchylamy głowę do tyłu i z wydechem opuszczamy w dół (Fot. 17).

W siadzie płaskim, z prostym kręgosłupem: Ramiona wyprostowane na boki, dłonie wnętrzem skierowane do podłogi, uginamy dłonie w nadgarstkach i wykonujemy ruchy w dół i w górę w coraz większym zakresie (Fot. 18).

Wykonujemy 5 takich ruchów. Następnie wyprostowane dłonie wykonują krążenia, 5 w jedną stronę, 5 w drugą. Po wykonaniu serii opieramy dłonie na podłodze, z tyłu za plecami i rozluźniamy całe ciało.

Mięśnie szyi

I seria

Siadamy w siadzie skrzyżnym, z prostym kręgosłupem, głowa lekko cofnięta tak, aby broda była nad mostkiem (przed każdą serią sprawdzamy ułożenie głowy). Ramiona rozluźnione, wychylamy głowę w tył i wykonujemy ruch głowy na prawo i na lewo. Powtarzamy 5 razy.

II seria

Chwytny prawą dłonią lewe ucho, obejmując głowę. Rozluźniamy się w tej pozycji i pozostajemy na pół minuty. To samo w drugą stronę (Fot. 19).

III seria

Prawa dłoń na lewym barku. Lewa dłoń na prawym nadgarstku, sprawdzamy ułożenie głowy, skłon głowy w prawo, następnie skręcamy głowę w prawo a na koniec opuszczamy głowę w dół, tak jakbyśmy chcieli spojrzeć na podłogę przez prawe ramię (Fot. 20).

Zostajemy w pozycji pół minuty, staramy się rozluźnić wszystkie mięśnie. Te same ćwiczenia powtarzamy na drugiej stronie ciała (Schorowska, 2010).

Następnie przechodzimy do pozycji na plecach, rozluźniamy całe ciało, koncentrujemy się na oddechu, śledzimy jego przebieg i wykonujemy 10 oddechów z wydłużonym wydechem.

Po czym przechodzimy do wędrówki po ciele. Zaczynamy od palców stóp, przechodzimy przez łydki, kolana, uda w kierunku głowy, starając się rozluźnić każdą część ciała. Uspokajamy ciało jak również umysł, który jest tu i teraz.....

4. OPRACOWANIE WYNIKÓW

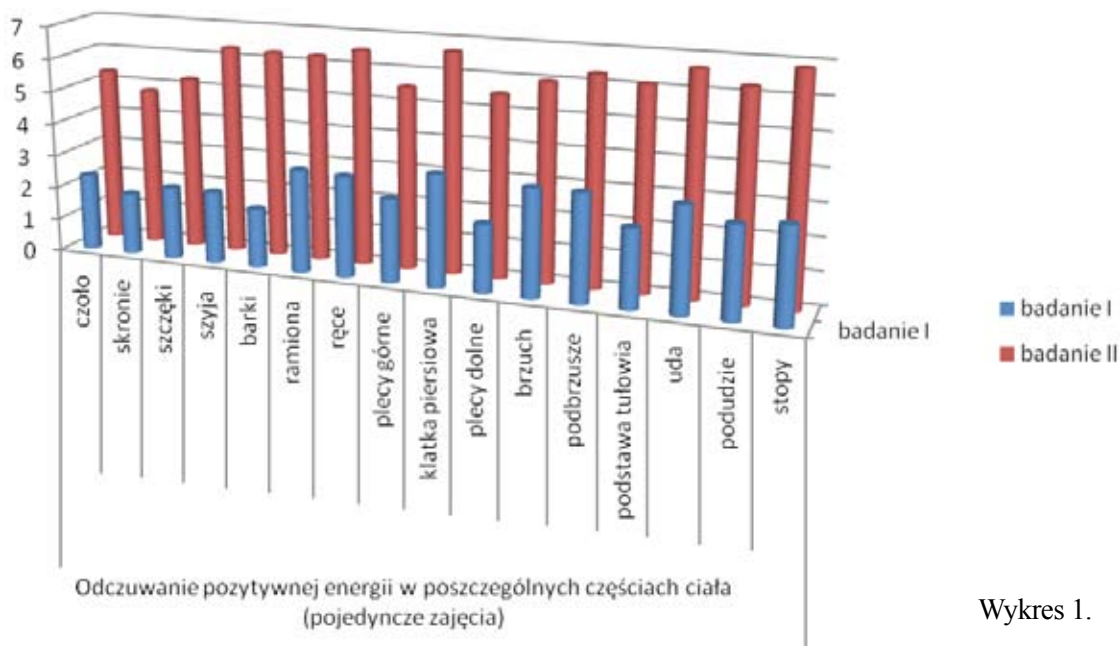
Analiza wyników

Poniżej przedstawione i opisane wyniki dotyczą dwóch grup. Jedna grupa badana była tylko w odniesieniu do pojedynczych zajęć. Pomiar dokonany był dwukrotnie, czyli tuż przed zajęciami i zaraz po ich zakończeniu. Grupa druga brała udział w zajęciach przez cały tydzień. W tym wypadku grupa badania była przed pierwszymi zajęciami i po zajęciach szóstych.

Wykres 1. przedstawia doznawanie pozytywnej energii w poszczególnych częściach ciała w badaniu „przed” (badanie 1) i „po” (badanie 2) w odniesieniu do pojedynczych zajęć somayog.

Z otrzymanych danych przedstawionych na wykresie nr 1 wynika, że nastąpiła zdecydowana zmiana w percepcji poszczególnych części ciała. We wszystkich 15 częściach nastąpiła zdecydowana poprawa w odczuwaniu pozytywnej energii. Najwyższą średnią w subiektywnym odczuwaniu ciała uczestnicy zanotowali w obrębie szyi, barków, ramion, rąk, klatki piersiowej, podbrzusza, ud, podudzi i stóp. We wszystkich wymienionych częściach ciała wskaźnik 6 punktów wyraźnie został przekroczony. Na ryc. nr 1 pokazane są różnice pomiędzy dwoma badaniami. W skali 1-10 wyraźnie widać zmianę, która nastąpiła w wyniku świadomej pracy z ciałem techniką somayog.

Na wykresie nr 2 przedstawione są wyniki dotyczące tygodniowych zajęć somayog. Wynika z nich, że zmiana w percepcji poszczególnych części ciała również jest znacząca. W porównaniu z grupą wcześniejszą wyjściowa percepcja przepływu energii jest na znacznie niższym poziomie, natomiast pomiar drugi wskazuje na znaczący progres. Również i w tej grupie we wszystkich 15 częściach nastąpiła poprawa w odczuwaniu pozytywnej energii. Najwyższą średnią (powyżej 5 punktów) w subiektywnym odczuwaniu ciała uczestnicy zanotowali tylko

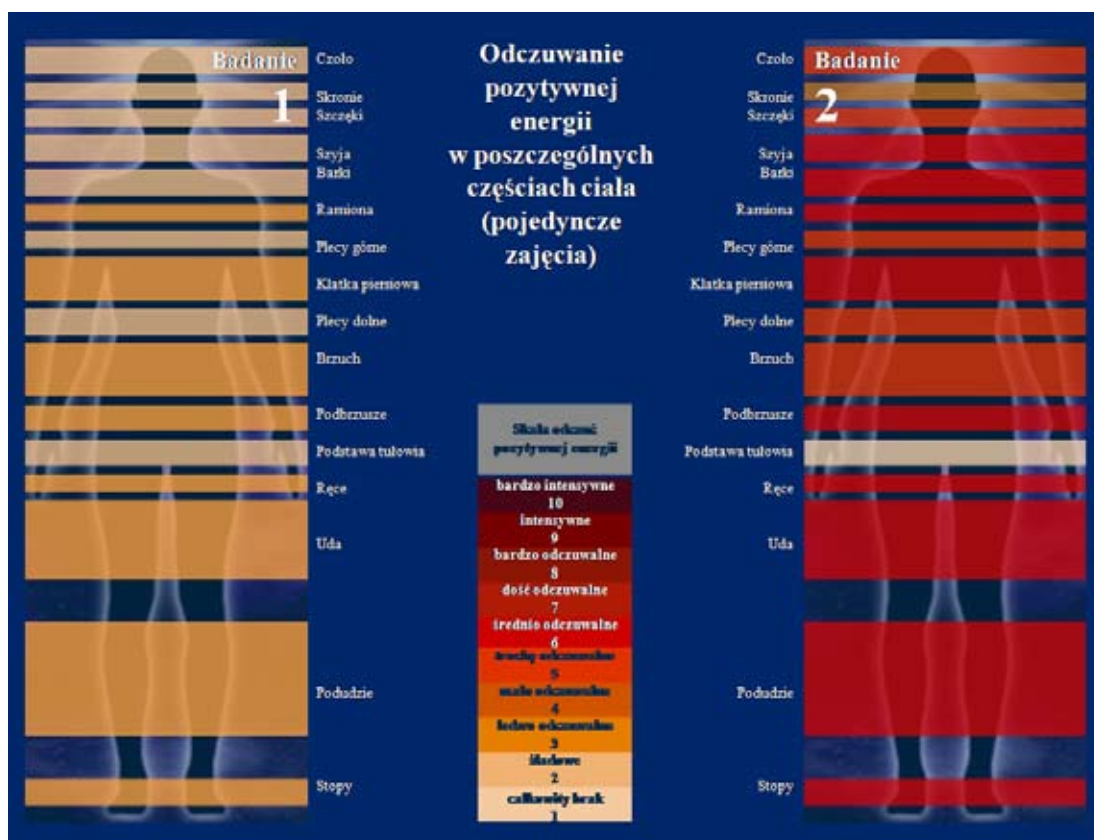


Wykres 1.

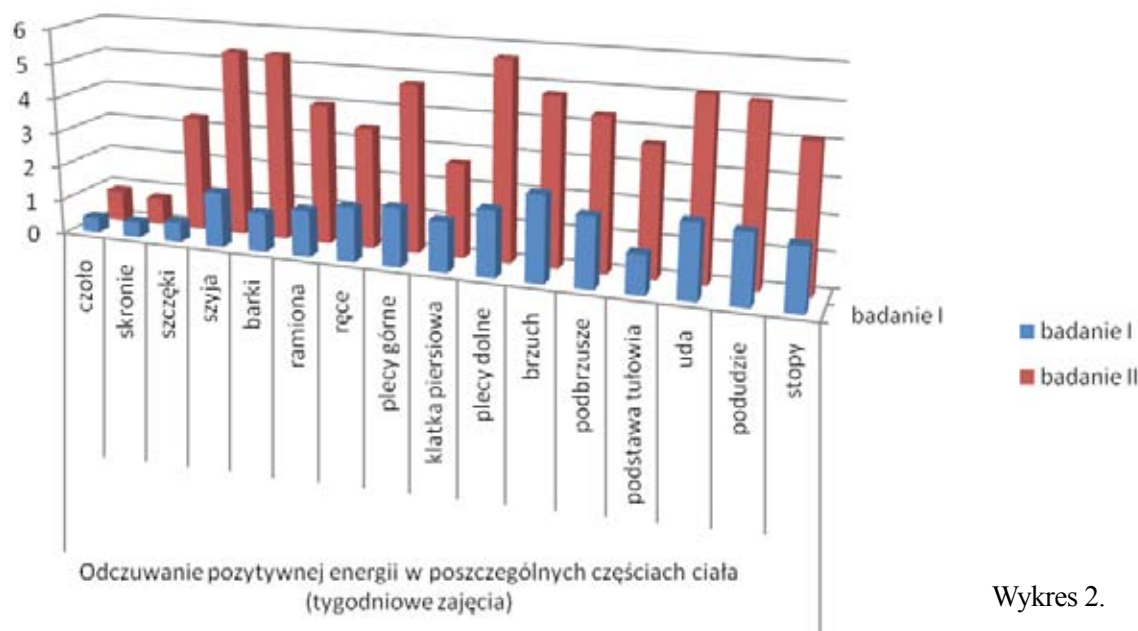
w obrębie szyi, barków i pleców dolnych. Na ryc. nr 2 pokazane są różnice pomiędzy dwoma badaniami w tej grupie w skali 1-10.

Porównując wyniki badań dwóch grup, chciałabym zwrócić uwagę na zbliżone wyniki.

Wprowadzie różnice między średnimi są wyraźne, to jednak badania wskazują, że skierowanie świadomości na poszczególne części ciała w sposób znaczny wpływa na odczuwanie pozytywnej energii przepływającej przez te



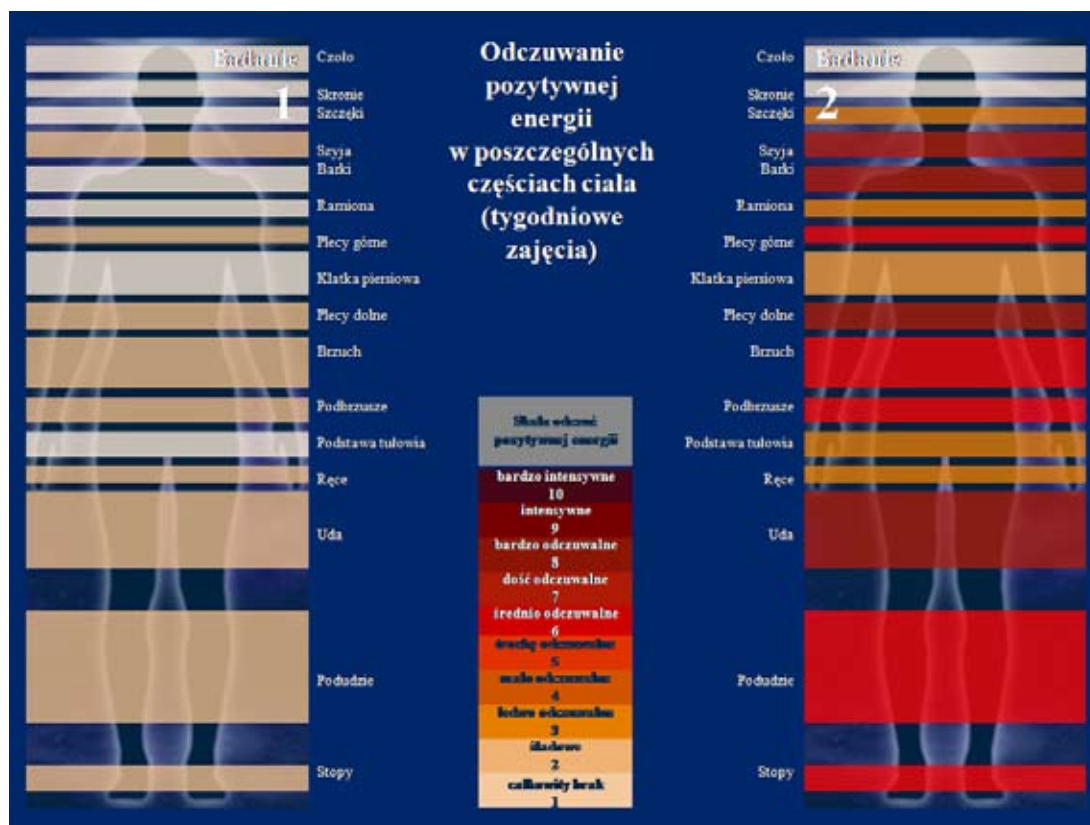
Ryc. 1.



Wykres 2.

fragmenty ciała bez względu na długość praktyki. Warto zauważyć, że lepsze wyniki dały zajęcia jednorazowe, co może wskazywać na tzw „efekt nowości”. W takiej sytuacji uczestnicy zajęć są bardziej uważni i ich świadomość bliższa jest ćwiczeniom wizualizacyjnym i fi-

zycznym. W sytuacji zajęć powtarzanych przez dłuższy okres czasu, np. przez tydzień, jak w tym przypadku, uczestnicy po pewnym czasie podchodzą do zajęć z pozycji „wiedzących”. Tym samym ich koncentracja na zadaniu jest mniej intensywna.



Ryc. 2.

Technika somayogi powstała w Indiach, wiele zawdzięcza technikom wyrosłym na europejskim gruncie, wystarczy wspomnieć o technice Alexandra czy Metodzie Feldenkraisa. Te z kolei nawiązują do prawie stuletnich tradycji „włączania” ciała oraz procesów świadomościowych do terapii zachodniej. Prekursorskie doświadczenia Franza Mesmera, Zygmunta Freuda oraz jego uczniów Wilhelma Reicha, Dawida Boadela, Lisabeth Marcher, Sandora Ferenczi’ego oraz w kolejnej generacji terapeutów z Alexandrem Lowenem, ale również całą grupą terapeutów Gestalt na czele. Richard Meyer (1996), jeden ze spadkobierców wspomnianej grupy terapeutów psychoanalitycznych, wskazuje na dziesięć funkcji ciała: ruch, postawa, napięcie-rozluźnienie, oddech, głos, dotyk, wzrok, słuch, emocje, świadomość. Gdybym miała wskazać na funkcje dla mojej pracy najbardziej właściwe, to należałoby skoncentrować się tylko na trzech: napięcie-rozluźnienie, emocje, świadomość. To one pozwalały na kontakt z ciałem przy pomocy procesów introspekcyjnych. Wprawdzie świadomość wewnętrzna określana też jako interorecep-

tywna dotyczy odczuwania wszystkich stanów dochodzących z wnętrza, takich jak napięcia, bóle, emocje, dyskomfort, sytość, pragnienie, głód, dobrostan itp. to w wypadku prezentowanych badań dotyczyło to tylko „odczuwania pozytywnej energii”.

Reasumując badania, należy podkreślić jednoznacznie pozytywny i znaczny wpływ na subiektywne odczuwanie energii w poszczególnych częściach ciała. Okazuje się, że częściami, które najbardziej ulegają zmianom, są kończyny górne i dolne. Najmniej dotyczy twarzy i podstawy tułowia. O podobnych rezultatach sygnalizują badania Martina Ginisa i współ. (2005) oraz Henrego i współ. (2006), tylko w odniesieniu do 12 tygodniowego treningu wpływającego na świadomość i obraz własnego ciała kobiet.

5. PODSUMOWANIE

Uzyskane w wyniku przeprowadzonych badań wyniki oraz dane przedstawione w pracy wskazują, że soma joga może przyczynić się do poprawy samopoczucia fizycznego i psychicznego.



Magda z ogniem na wodzie w Nasik podczas festiwalu muzyczno-teatralnego

Wydaje się, że technika ta może być bardzo pomocna w pracy z dziećmi i młodzieżą, która we współczesnym świecie jest szczególnie narażona na szkodliwe działanie stresu i mało świadoma obrazu własnego ciała. Poczucie ciała u młodych ludzi jest w większości „widzeniem siebie oczami innych”, bez kontaktu z własnym ciałem. Często jest to istotnym powodem bulimii, anoreksji czy stanów depresyjnych u młodych ludzi. Podobnie nadmierny stres zakłóca wewnętrzną harmonię i współpracę między ciałem a psychiką, tym bardziej człowieka młodego. Praktyka soma jogi uczy rozpoznawania w ciele napięć i radzenia sobie z nimi, również wprowadza organizm w stan relaksu poprawia koncentrację, w znacznym stopniu może ograniczyć napięcia i stresy związane z uczeniem. Technika soma jogi może też być z powodzeniem wykorzystana jako narzędzie terapeutyczne w pracy zarówno nad ciałem (poprawa sprawności po urazach, przewlekłych schorzeniach układu ruchu), jak i w psychoterapii (nerwice, depresje). Metody somatoterapii są generalnie mało znane i brak doświadczeń w stosowaniu tych metod (Piasecka, 2010).

6. PIŚMIENNICTWO

Henry R.N. et al. (2006): *Effect of aerobic and circuit training on fitness and body image among women*. Journal of Sport Behaviour, 22, 502-513.
Kulmatycki L. (2002): *Lekcja relaksacji*. Wydawnictwo

AWF. Wrocław.

Kulmatycki L. (2009): *Joga dla zdrowia*. podręcznik ćwiczeń. Wydawnictwo Książka i Wiedza. Warszawa.

Kulmatycki L. (1999): *Stres i joga*. Wydawnictwo Książka i Wiedza. Warszawa.

Lowen A. (1991): *Duchowość ciała*. Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & Co. Warszawa.

Meyer R. (1996): *Somatoterapia*. Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia. Warszawa.

Martin Ginis K.A. et al. (2005): *The effects of physiquesalient and psysique non-salient exercise videos on women's body image, self-presentational concerns, and exercise motivation*. Body Image, 5, 164-172.

Piasecka B. (2010): *Somatoterapia w szkołach psychoterapii?* (w:) Brytek-Matera a. (red). *Ciało w dobie współczesności-wybrane zagadnienia z problematyki obrazu własnego ciała*. Wydawnictwo Difin. Warszawa.

Schorowska I. (2010): *Somayog – jak cofnąć czas?* Wydawnictwo: Purana. Wrocław.

Traczyk W. (2010). *Fizjologia człowieka w zarysie*. PZWL Warszawa.

Wielobób M. (2011): *Terapia jogą, jogą i ajurweda w leczeniu chorób, rehabilitacji ruchowej i psychoterapii*. Wydawnictwo Ingraphic - Studio Reklamy i Poligrafii. Kraków.

Strony internetowe

<http://www.mckenzie.pl/ogolnie-o-metodzie.html> (28.11.2011)

<http://www.joga-joga.pl/pl94/teksty1025> (28.11.2011)

syguda m. dogadać się z ciałem. joga jako harmonia ciała i umysłu.

<http://www.somatics.com/hannart.htm> (28.11.2011).

hanna t. clinical somatic education: a new discipline in the field of health care.



Grupa prawie w komplecie u wejścia do Kaivalyadhama w Lonavla

Inka Cecylia Kozłowska

Recepcja jogi u osób zaawansowanych w praktyce (powyżej 10 lat)

Wstęp

Impulsem do podjęcia tego tematu, był dla mnie artykuł napisany przez Diane Anderson, opublikowany w 2009 roku w „Yoga Journal” po tytule „The Art Of Staying Young”. W owym artykule doświadczeni nauczyciele jogi: 62-letnia Patricia Walden -33 lata z jogą B.K.S.Iyengara, Gurmukh Kaur Khalsa (67 lat) - nauczycielka kundalini jogi, Sharon Gannon (58 lat) i David Life (59lat) - założyciele Jivamukti Yoga, Angela Farmer (71 lat) - nauczycielka yogi B.K.S. Iyengara od 25 lat, oraz Victor van Kooten (lat 69) mówią o latach praktyki, cieniach i blaskach pozostawiania z jogą, o wewnętrznej młodości, która jest ciągle w nich obecna. Są oni świadectwem pozytywnego wyboru, którego dokonali przed laty i dokonują co-dziennie. Przystępując do medytacji, stając na macie, prowadząc lekcje, pokazują, że joga jest wspaniałym sposobem na życie.

Przedstawiam zebrane opinie 70 osób o nich samych, ich samopoczuciu, zdrowiu, życiu. Ludzi, którzy są z jogą 10 lub więcej lat, dla których stała się ona stylem życia, nieodłączną jego częścią. Są to wypowiedzi subiektywne. Pomięłam pytania o wiek i płeć, kryterium przystąpienia do badania była natomiast długość praktyki. Chcę pokazać obraz człowieka, kobiety i mężczyzny, osoby, która widzi siebie, i swoją praktykę z perspektywy dłuższego czasu. Skoro olbrzymia większość badań i obserwacji wykazuje pozytywne następstwa i skutki praktyki jogi w krótkim czasie, co może dziać się z osobą po 10, 15, a nawet 30 latach praktyki? W badaniu wzięli udział przedstawiciele różnych stylów jogi: B.K.S. Iyengar, Sivananda, Radża joga, Satyananda, Krijajoga, VinyasaKrama, Kundalini Joga, Ashtanga, Prana Vinyasa Flow. W wytycznych UE dotyczących aktywności fizycznej czytamy: „W wyniku regularnej aktywności fizycznej ludzkie ciało przechodzi morfologiczne i funkcjonalne zmiany, które mogą zapobiegać lub opóźniać występowanie pewnych schorzeń oraz poprawiać zdolność do podejmowania wysiłku fizycznego. Obecnie istnieje wystarczająca ilość dowodów wskazujących, że osoby, które prowadzi fizycznie aktywny tryb życia, mogą osiągnąć szereg korzyści zdrowotnych.” (Wytyczne UE..., 2008, str. 3). Jeśli tę aktywność łączymy z redukcją stresu, którą daje joga, odpowiednią dietą i pozytywnym nastawieniem do otoczenia i siebie, to zapraszamy do siebie zdrowie i długie życie.

1. Droga w jodze

1.1. Początki - pierwsi nauczyciele

Joga w Polsce jest dziedziną coraz bardziej popularną. W prawie każdym większym mieście, również w niewielkich miejscowościach, spotkamy szkoły, studia czy kluby jogi, miejsca, gdzie zbierają się ludzie kilka razy w tygodniu w celu wspólnej praktyki. Na pytanie: „Skąd pochodzą Twój pierwsi nauczyciele jogi? (podaj kraj,

miasto)” odpowiadano: Wrocław, Kraków, Szczecin, Lublin, Warszawa, Łódź, Katowice, Poznań, Częstochowa, Opole, Bydgoszcz, Antoniów, Jelenia Góra, Kalisz, Puna, Svati, Rajiv, Paryż, Florencja, Amsterdam, Niemcy, Czechy, Rosja, Bombaj, USA, Belgia, Kolonia, Węgry, Francja, Madryt, Elda (Hiszpania), Wassenaar (Holandia), Kanada, Czeski Cieszyń, Rajastan, Jadan (Indie), Austria, Słowacja, Londyn, Irlandia, Berlin, Ryga (Łotwa). Warto dodać, że wszyscy, pamiętają swoich pierwszych nauczycieli, wymienili ich imiona i nazwiska, bez względu na to, jak dawno byli ich uczniami.

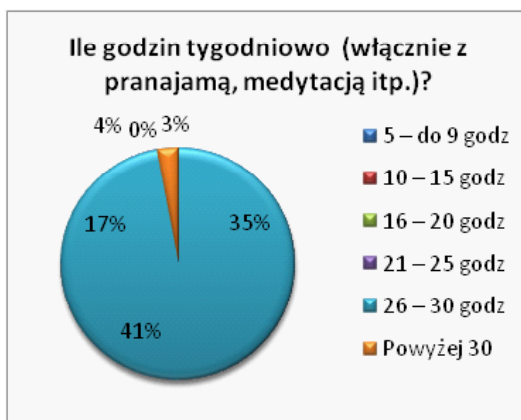
1.2. Ile lat praktyki jogi

Większość badanej grupy stanowią osoby praktykujące od 10 do 15 lat. Jest ich aż 64%. To codienne lub prawie codienne wstępowanie na matę, wykonywanie *pranajamy* czy siadanie do medytacji. Znajdowanie czasu na praktykę jogi, jest oznaką szacunku do siebie. Trzeba kochać się na tyle, by dać sobie każdego dnia czas na budowanie dobrego samopoczucia. (Ganga White, 2007). Jak wiadać, największą grupę stanowią osoby praktykujące jogę 10 do 15 godzin tygodniowo. W opracowanych przez zespół ekspertów Komisji Europejskiej w roku 2008 wytycznych dotyczących aktywności fizycznej czytamy: „Wytyczna 1 – Zgodnie z dokumentami doradczymi Światowej Organizacji Zdrowia, Unia Europejska oraz jej państwa członkowskie zalecają przynajmniej 60 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej

intensywności dla dzieci i młodzieży oraz przynajmniej 30 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności dla osób dorosłych, w tym starszych.”

1.3. Rozwój – moi nauczyciele teraz

W Indiach wierzy się, że błogosławieństwo prawdziwego guru jest niezbędne, działa on jak latarnia morska wskazująca drogę. Poza praktyką własną, wszyscy potrzebujemy nauczycieli, wzorów. „Potrzebujesz łączności z nauczycielem, który pomoże ci rozwinąć silną osobistą praktykę. Kogoś, kto może być lustrem odzwierciedlającym to co ważne dla ciebie. Gdy pracuję z uczniami, nie mówię im wprost co jest ważne ale odzwierciedlam im, co jest istotne dla nich. Nauczyciel pomaga utrzymywać równowagę. Wzrastanie nie zawsze jest łatwe. Słowo *tapas*¹ ma wiele znaczeń, w tym kontekście oznacza przetworzenie siebie, oczyszczenie siebie w ogniu żarliwego zapалу. To niesie ze sobą wysiłek. Dobrze jest mieć wtedy przewodnika, bo bez niego można się zatracić. To ważne by mieć dobrego przewodnika”...”Nawiązując do tradycji, nauczyciel, guru², jest istotnym elementem w transformacji, przemianie. Prawdziwe znaczenie słowa guru to „ktoś, kto usuwa ciemność”, prowadzi do oświecenia.”(Jenifer Schwamm Willis, 2002 str. 210, tłum. własne) 86% ankietowanych nadal czerpie wiedzę o jodze od nauczycieli w Polsce, a 61% poza granicami naszego kraju. Łącznie uczestniczą w warsztatach 1097 dni w roku, co stanowi średnio na jedną osobę 15,7 dni, praktyka odbywa się wtedy kilka godzin dziennie.



1.4. Pogłębianie wiedzy

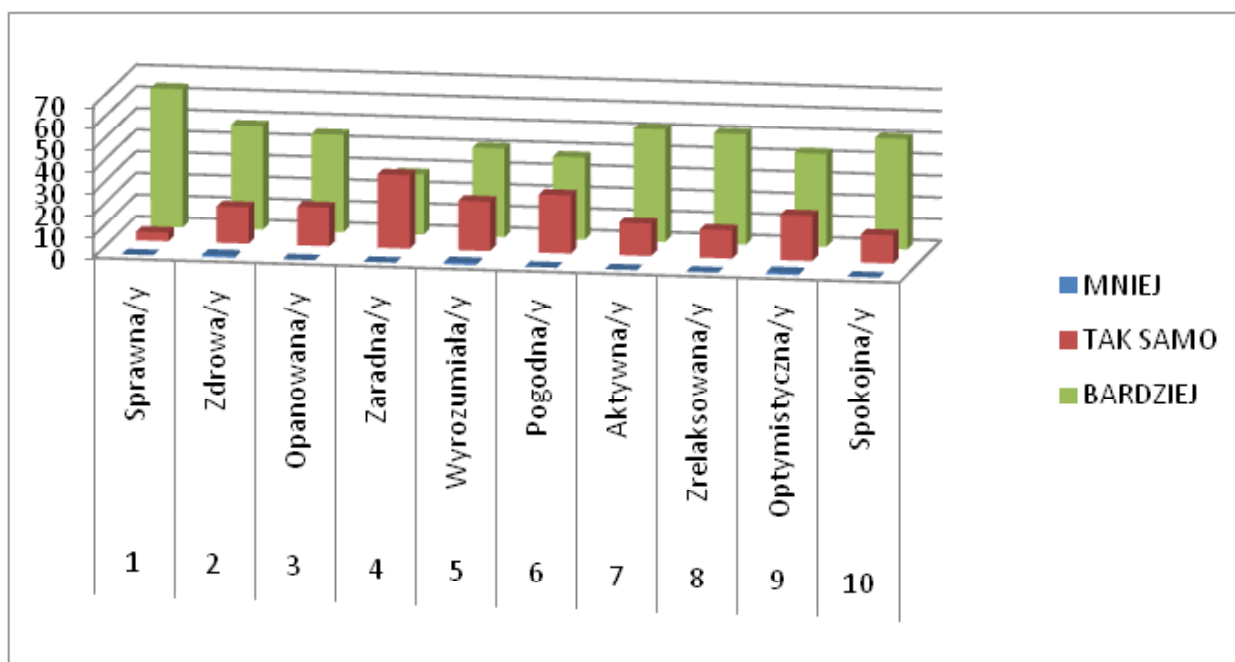
„Praktykuj, praktykuj, praktykuj - powiedział Patabi Jois – i wszystko przyjdzie”. Cytując go Michael Stone dodaje: „*Gdy praktyka jest ugruntowana w teorii, a teoria w praktyce, nasze wnętrza stają się nie tylko głębokie, ale też mądre, Z czasem świadomość rozprzestrzenia się na wszystko. Gdy praktyka i teoria przenikają się, a nasze wnętrza jest nieustannie testowane w rzeczywistym życiu, nasze przebudzenie jest realne i progresywne.*” (Michael Stone, 2008 str. 170). Większość ankietowanych osób łączy te dwa sposoby rozwoju. Na pytanie: „Czy pogłębiasz swoją wiedzę czytając literaturę o jogie: książki, artykuły?” aż 64 osoby, czyli 91% ankietowanych, odpowiedziały pozytywnie. Coraz to nowi autorzy opracowują zagadnienia związane z jogą. Przedstawiają świeże spojrzenia, odkrywają dawne prawdy na nowo. Lecz istnieją, takie dzieła, kamienie milowe literatury staroindyjskiej, które należą do klasyki słowa pisanego o jogie. Przypomnę trzy z nich. *Jogasutry* autorstwa Patańdzalego, uznawanego za ojca jogi, który żył prawdopodobnie między 500 a 200 rokiem p.n.e. W *Jogasutrach*, w 196 zwiniętych i zwartych aforyzmach, Patańdzali wyklada zasady jogi i jej techniki. W czterech padach (częściach) kieruje do nas przesłanie, jak żyć szczęśliwie i mądrze. Kolejną ważną pozycją jest *Hathajogapradipika*³, zbiór około 400 dwuwierszy, dzieło klasycznej hathajogi napisane w XIV wieku przez Swamiego Swatmaramę. W jej czterech częściach zawarte są zasady praktyki hathajogi, opisy: szesnastu *asan*, *pranajam* i *mudr*. I jeszcze jedna, *Bhagawadgita*, najśłynniejszy poemat w Indiach, włączony do VI księgi Mahabharaty⁴ zwanej Księgą Bhiszmy. Powstała prawdopodobnie na przełomie III i II wieku p.n.e. Jest ona dialogiem podejmującym zasadnicze problemy etyczno-społeczne i filozoficzno-religijne, rozwijanym w 18 księgach, pomiędzy mistrzem i uczniem. Te dzieła są podwalinami jogi, niewyczerpalnymi źródłami inspiracji kolejnych pokoleń ludzi nią zainteresowa-

nych. Jedną z nich jest *svadhyaya*, czyli zgłębianie prowadzące do poznania jaźni lub czytanie świętych pism, studiowanie literatury i zajmowanie się działalnością umysłową. Poszerzanie wiedzy w taki sposób jest również jogą. Zapytałam o znajomość tych pozycji: *Bhagawadgita* – „tak” odpowiedziało 61 osób, to jest 87% ankietowanych, *Jogasutry* – „tak” odpowiedziały 63 osoby, co stanowi 90% ankietowanych, *Hathajogapradipika* – „tak” 47 osób, czyli 67 % ankietowanych. 56 osób – 80% - zna wszystkie trzy dzieła. Gdy zaczynamy studiować jogę, którykolwiek z jej elementów wybierzemy jako pierwszy: praktykę *asan*, *pranajamę*, medytację, czytanie *Jogasutr* – sposób jej poznawania przebiega podobnie. Im bardziej postępujemy w nauce, tym bardziej jesteśmy świadomi holistycznej natury naszego istnienia, zdajemy sobie sprawę z tego, że składamy się z ciała, oddechu, umysłu i jeszcze czegoś więcej. Nie jest istotne, w jaki sposób zaczniemy nasz kontakt z jogą, co pierwsze nas przyciągnie do niej, *asana*, książka, podróż do Indii czy zachwyt kulturą hinduską. Jeśli mamy być kompletną ludzką istotą, musimy połączyć wszystkie aspekty swojego istnienia zaczynając od relacji ze światem, naszego zachowania w stosunku do siebie i innych, naszego zdrowia, oddychania, rozwoju koncentracji i medytacji. (Jenifer Schwamm Willis, 2002)

2. Dobrostan i zdrowie

2.1. Samopoczucie z uwzględnieniem wieku

Poprosiłam ankietowane osoby o samoocenę w 10 kategoriach psychofizycznych. Pytanie brzmiało: „Biorąc pod uwagę wiek, jesteś wśród rówieśników”. Samopoczucie większości osób jest doskonałe, oceniają się bardzo pozytywnie. W porównaniu do osób w tym samym wieku z własnego otoczenia, czują się, jeśli nie tak samo, to lepiej. Zdecydowana większość osób jest bardziej sprawna (punkt 1), bardziej zrelaksowana (punkt 8) i spokojna (punkt 10). Znaczna część czuje się bardziej aktywna (punkt 7) i zdrowa (punkt



2). Cóż jest wyjątkowego w jodze, co sprawia, że jej adepci mają tak dobre mniemanie o swoim zdrowiu, stanie bycia? Według filozofii jogi na zdrowie człowieka ma wpływ wiele czynników, jak czystość wewnętrzna, zewnętrzna, fizyczna i umysłowa (osiągane przy pomocy dwóch pierwszych stopni jogi - jam i nijam⁵, oraz całego zestawu zabiegów oczyszczających⁶). Sekret wyjątkowości jogi tkwi w ich świadomym, racjonalnym a zarazem umiarkowanym stosowaniu.

2.2. Dieta

Mówiąc o odżywianiu, trzeba wspomnieć o trzech gunach. Guny to trzy cechy energii: *sattwa*- czystość, równowaga, świetlistość, druga to *rajas* - aktywność, pasja i *tamas* – ciemność i inercja. Najwłaściwszym pożywieniem jest pożywienie sattwiczne, czyli takie, które odżywia, jest lekkostrawne, korzystne dla ciała i umysłu. Są to ziarna zbóż, świeże owoce i warzywa, mleko, masło, orzechy, miód, kielki. Produkty z przewagą rajasu to te, które nie służą dobrze ciału ani umysłowi, stymulują ciało, wzmacniają emocje, czego rezultatem jest niespokojny umysł wy-mykający się spod kontroli np.: stymulatory – kawa, herbata, czekolada, ostre przyprawy, ryby, jaja. Żywność tamasowa z ko-

lei nie służy ani ciału, ani umysłowi. Zmniejsza odporność na choroby, początkowo pobudza, potem wznieca negatywne emocje, takie jak złość czy chciwość. Należą do tej grupy: mięso, alkohol, nikotyna, żywność sfermentowana, nieświeża (Lucy Lidell). *Hathayogapradipika* mówi natomiast, by jeść wtedy, gdy jest się głodnym i unikać przejadania się. Kilkanaście lat temu większość społeczeństwa uważała wegetarianów za dziwaków, a dietę bezmięsną za bezwartościową. W ostatnim czasie wykazano, że odpowiednio planowane diety wegetariańskie są zdrowe, spełniają zapotrzebowanie żywieniowe oraz mogą zapewnić korzyści zdrowotne w zapobieganiu i leczeniu pewnych chorób. Diety wegetariańskie są odpowiednie dla wszystkich etapów życia. (Stanowisko Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego) Kolejne pytanie: „Czy Twoja dieta to dieta”

Mieszana, również mięsna	19
Semi-wegetariańska, tzn. z niewielką ilością ryb, drobiu	18
Wegetariańska, również jajka i mleko	31
Wegańska – z wyłączeniem mleka i jajek	0
Lakto- wegetariańska, bez jajek, ale mleko	1
Frutariańska – oparta na owocach, orzechach, nasionach, pestkach	1

33 osoby nie spożywają mięsa w ogóle, 18 niewielkie ilości drobiu i/lub ryb, 19 włącza mięso w swoją dietę. I choć wegetarianizm nie jest wymogiem koniecznym praktyki jogi. Jednakże, dobre zdrowie, czyli harmonia ciała, umysłu i duszy, pojawia się jako skutek stosowania zrównoważonej diety, ćwiczeń i wolnego od stresu umysłu. (Judy Smith, Doriell Hall, Bel Gibbs 2005).

3. Filozofia życia

3.1. Poglądy na życie

Według jogi, regularna praktyka przemienia nie tylko ciało, ale również człowieka na poziomie psychicznym, a nawet światopoglądowym. Pomiędzy fizyczną postawą ciała a nastawieniem umysłu istnieje ścisły związek. Każdy z nas widział człowieka zmartwionego, ze skulonymi ramionami, napięciem na twarzy i kogoś, kto się cieszy, ma śmiało wzniesione czoło. Uczucie radości „podnosi” człowieka. Wynika z tego, że postawa psychiczna i emocje mają wpływ nie tylko na wygląd człowieka, ale także na funkcjonowanie całego organizmu. Joga mówi, że możliwa jest sytuacja odwrotna. Praktyki jogi wpływają na zmniejszenie, a nawet zniesienie napięć, odprężenie ciała i psychiki. Wszystkie postawy jogi pomagają wywołać wewnętrzny spokój, zadowolenie. Opanowanie, z jakim jogin się porusza, przekłada się na codzienne życie (Swami Kriyananda, 2007). *Jamy i nijamy* nakłaniają go do bacznej obserwacji samego siebie i rozważania swojego postępowania. Po latach przechodzi to w naturalny stan coraz głębszego wglądu.

Podzielmy te stwierdzenia na 3 kategorie:

- **kategoria 1**- te, które hamują człowieka, stanowią ograniczenia, są wymaganiami, oczekiwaniami od świata zewnętrznego, niepewnością. Będą to punkty: 8 – 21%, 9 – 26%, 10 - 21%, 16 - 13%, 17 - 3%, 22- 10%, 23 - 21%, 24-24%, 25- 1%, 26- 1%, 29- 14%. Pozytywnie wypełniło te punkty mniej osób niż punkty pozostałe. Dążenie do doskonałości i perfekcjonizm mogą być przeszkodą w co-

dziennym życiu i powodować napięcia, które nie mają nic wspólnego z poczuciem szczęścia. Skupianie się na celu prowadzi często do konfliktów między teraźniejszą rzeczywistością i upragnioną przyszłością. Porzucenie

1	Jestem przeciwna/ przeciwny zabijaniu	61	87%
2	W życiu kieruję się prawdą	61	87%
3	Posiadanie nie jest najważniejsze	55	79%
4	Szanuję wszystkie istoty żywe	63	90%
5	Nie mam potrzeby sprawowania kontroli	32	46%
6	Nie obawiam się o przyszłość	34	49%
7	Z czasem wzrasta moja wyrozumiałość dla siebie	59	84%
8	Wymagam od siebie coraz więcej i więcej	15	21%
9	Jestem dla siebie surowym nauczycielem	18	26%
10	Przyszłość jest niepewna	15	21%
11	Ważny jest proces	48	69%
12	Jestem zadowolona/ zadowolony ze swojego życia	57	81%
13	Cieszę się życiem	52	74%
14	Robię to co lubię i lubię to co robię	53	76%
15	Potrafię cieszyć się ciszą	68	97%
16	Najważniejszy jest cel	9	13%
17	Unikam chwil gdy jestem sama/ sam	2	3%
18	Wierzę w ludzi	47	67%
19	Szanuję różne religie	62	89%
20	Lubię nowe sytuacje i wyzwania	50	71%
21	Świat stoi przede mną otworem	47	67%
22	Życie to walka	7	10%
23	Mam wiele pragnień	15	21%
24	Jestem bardzo ostrożna/ ostrożny w za-wie-raniu przyjaźni	17	24%
25	Czuje się człowiekiem niespełnionym	1	1%
26	W bliskim związku druga osoba ma spełniać moje potrzeby	1	1%
27	Jestem tolerancyjna/y	56	80%
28	Żyję w harmonii ze światem	50	71%
29	Liczba spraw, które mam na głowie przerasta mnie	10	14%
30	Lubię się uczyć	62	89%

silnego pragnienia osiągnięcia celu zachęca nas do życia w momencie teraźniejszym. Nasuwa się pytanie: czy naszej praktyce powinien przyświecać cel, czy nie? Odpowiedź jest pozytywna w obu przypadkach. Chcemy udoskonalić praktykę, chcemy zrobić piękną pozycję lotosu, czy wspaniałe wygięcie do tyłu, ale pragnienie nie może uczynić praktyki agresywną. To samo w codzienności, osiąganie nie jest złe, ale nasz stosunek do osiągnięcia celu jest ważny. (Ganga White, 2007). *Bhagawadgita* w V księdze zatytułowanej „Porzucenie czynu” mówi:

*Doskonalej ciszy zaznaje ten,
kto postępuje ścieżką jogi
i nie pragnie owocu swojego czynu.
Ten zaś, kto nie postępuje ścieżką jogi
i kto garnie się ku owocom (czynu),
wikła się w pęta swych pragnień.*

(*Bhagawadgita*, 1988, str.63)

- **kategoria 2** – poglądy związane z tolerancją, poszanowaniem życia, pozytywnym nastawieniem do innych ludzi, są to punkty: 1 – 87%, 2 – 87%, 3 – 79%, 4 – 90%, 18 – 67%, 19 – 89%, 27 – 80%. Tutaj ilość potwierdzeń jest bardzo wysoka, ankietowani przedstawiają się jako osoby otwarte na innych, tolerancyjne, mające pozytywne nastawienie do otoczenia.

- **kategoria 3** – stosunek do siebie i swojego życia, zadowolenie z tego, co się osiągnęło, otwarcie na przyszłość, odwaga, pozytywna ocena swojego życia, są to punkty: 5 – 46%, 6 – 49%, 7 – 84%, 11 – 69%, 12 – 81%, 13 – 74%, 14 – 76%, 15 – 97%, 20 – 71%, 21 – 67%, 28 – 71%, 30 – 89%. Większość osób jest zadowolona ze swojego dotychczasowego życia i z optymizmem patrzy w przyszłość. Sutra II.42 w *Jogasutrach* mówi „*samtosatanuttamahsukhalabhah*”, czyli „z zadowolenia i życzliwej świadomości wpływa najwyższe szczęście”. (B.K.S.Iyengar, 2011, str.165). Zadowolenie jest naturalnym stanem równowagi emocjonalnej. Znajdujemy je, gdy jesteśmy wolni od niepokoju, nie

rozpatrujemy przeszłości i nie martwimy się o przyszłość. (Bija Bennett, 2006).

Wiele osób, 87% , zaznaczyło punkt 1 - jestem przeciwna/ przeciwny zabijaniu i punkt 4 – szanuję wszystkie żywe istoty – 90% oraz punkt 2 - w życiu kieruję się prawdą. Te stwierdzenia oparte są na dwóch pierwszych jamach: *ahimsa* i *satya*. *Ahimsa* oznacza nie wyrządzanie krzywdy słowem, myślą i uczynkiem, *satya* znaczy szczerłość, prawdziwość, prawdomówność i uczciwość, prawdę serca. W sutrze II.30 czytamy: „*ahimsasatyaastey abarahmacaryaaparigraha yamah*” – niekrzywdzenie, prawda, powstrzymywanie się od kradzieży, wstrzemięźliwość oraz uwolnienie się od skłonności do posiadania więcej niż potrzeba, to pięć filarów yamy.” (B.K.S. Iyengar, 2011 str. 154).

Aż 89% osób lubi się uczyć. Jednak najwięcej osób zaznaczyło punkt 15 - potrafię cieszyć się ciszą. To stwierdzenie oznacza, że lubią przebywać ze sobą, w towarzystwie własnej osoby. Bycie w ciszy, spokoju, jest pozytywnym doświadczeniem przestrzeni, gdzie nie gonią nas myśli, nie przytłaczają przeszłe i przyszłe zmartwienia, jest byciem w teraźniejszości.

3.2. Przemijanie

Świadomość upływu czasu jest psychologicznym wrogiem człowieka. Poddajemy się obłędnemu dążeniu do zatrzymania czasu po to, by pozostać młodym, pięknym, atrakcyjnym, emanującym seksem. Znakiem XX i XXI wieku jest pośpiech i ciągły brak czasu. Jesteśmy niewolnikami przemijania, starzenia się i codzienności rozumianej jako nagromadzenie czynności nie mieszczących się w 24 godzinach. W pewien sposób, oba te dążenia są ze sobą sprzeczne, ponieważ pragnienie bycia młodym to pragnienie bycia nie tylko atrakcyjnym, ale również zrelaksowanym, mającym „czas”, pozwalającym sobie na przyjemności, żyjącym powoli, beztrudno, łatwo, bez obowiązków i zobowiązań (przynajmniej w pewnym stopniu), bo życie młodego, pięknego człowieka takim się wydaje. Z dru-

giej strony, chcemy dużo zrobić, mieć, kupić, załatwić, zarządzić, mieć pod kontrolą. Usiłujemy prowadzić życie, w którym, ze względu na młodość, jest czas i relaks oraz, ze względu na posiadanie, tego czasu nie ma. Aby prowadzić życie wypełnione swobodną przestrzenią czasu, nie należy uważać młodości, ani posiadania (które więzi nas w „koniecznych czynnościach”) za niezbędne jakości. Przemijanie ludzkiego ciała to proces naturalny, wydarza się codziennie. Sympatyczna akceptacja tego faktu, jest w stanie wiele zrobić dla poczucia energetycznej świeżości, gdyż stanowi akceptację siebie. „*Zawsze, kiedy przyjmujesz pewną postawę wobec czasu, ona mówi o tobie*” (Deepak Chopra, 2009). Oto poglądy ankietowanych dotyczące czasu i przemijania:

1	Czuję się niewolnikiem czasu, mam poczucie, że ciągle mi go brakuje?	11	16%
2	Doświadczam zadowolenia z takiego bycia w czasie, jakie jest	47	67%
3	Boję się starości i samotności	3	4%
4	Cieszę się chwilą	56	80%
5	Odczuwam teraźniejszość	57	81%
6	Istnienie jest wieczne	36	51%

Mamy tutaj dwie kategorie - kategoria 1 - doświadczania teraźniejszości, radości z każdej chwili, to stwierdzenia w punktach 2 – 67% osób, 4 – 80%, 5 – 81% i 6 – 51%. Druga kategoria, stwierdzenia 1 i 3, opisuje stany opresyjne: nieustanne „nie mam czasu”, „czas to pieniądz”, „muszę zdążyć”, stwarzające ograniczenia, ściany nie do przebicia, które sami stawiamy na swojej drodze prowadzącej ku realizacji pragnienia życia zrelaksowanego, promiennego, świetlistego, pełnego. Presja czasu zamienia się na presję stresu. Ma ona wpływ na postawę wobec innych – pospieszanie ich, żądanie, nerwowość w kontaktach międzyludzkich i stosunek do siebie, odczuwanie niepokoju, zniecierpliwienie, zdenerwowanie, wymaganie od siebie, a nawet złość na siebie. Ta, olbrzymia czasami, porcja emocji nie jest dla człowieka obojętna. U ludzi żyjących pod presją czasu pojawiają

się problemy zdrowotne. Często podniesione ciśnienie krwi, wysoki cholesterol, arytmia i nieregularność pracy serca, poważne kłopoty trawienne, kłopoty z potencją, zasypianiem, itd. Równocześnie, ciągle towarzyszy człowiekowi marzenie o spokoju, odpoczynku, byciu młodym, pięknym i zdrowym. Większość osób zaznaczyło jednak punkty 2 – 67%, 4 – 80%, 5 – 81%, 6 – 51%. Świadczy to o dystansie do upływającego czasu, o życiu w teraźniejszości. Doświadczanie zadowolenia z faktu bycia w czasie takim jaki jest, daje poczucie bezpieczeństwa, wiąże się również z akceptacją śmierci jako naturalnego elementu istnienia.

3.3. Przemijanie ciała

Kolejnym tematem w ankiecie było przemijanie ciała. Oto wyniki:

1	Mam silną potrzebę zewnętrznej aprobaty, podobania się	11%
2	Trudno jest mi pogodzić się ze starzeniem	4%
3	Odczuwam żal oglądając się na zdjęcia z przeszłości	0%
4	Boję się „wyglądać staro”	3%
5	Dla poprawy urody i zachowania młodego wyglądu jestem skłonna/skłonny poddać się operacji plastycznej	0%
6	Lubię siebie i moje ciało	79%
7	Akceptuję zmiany zachodzące w moim wyglądzie	84%
8	Jestem taka jaka / taki jak i jestem i jest mi z tym dobrze	71%

Spójrzmy teraz na postrzeganie przez ankietowanych siebie, zmian w wyglądzie, obawę przed starzeniem się. Ponownie mamy dwie kategorie stwierdzeń: punkt 1 – 11%, 2 – 4%, 3 – 0%, 4 – 3%, 5 – 0%, gdzie widać niepewność co do swojego wyglądu, strach przed starzeniem się i kategorię 2, to jest punkty 6 – 79%, 7 – 84%, 8 – 71%, gdzie widać akceptację siebie i swojego wyglądu. Znacznie więcej jest osób akceptujących, lubiących siebie. Punkt 3 i 5 nie zostały zaznaczone przez niko-

go. Po latach z jogą nikt nie uważa, że wygląda gorzej, że może warto by pomóc swojej urodzie w sposób sztuczny, fundując sobie na przykład operację plastyczną. Jeśli, czytelniku, widziałeś kiedyś osobę, która wiele lat praktykuje jogę, zgadnij ile ma ona lat. Możesz się pomylić, gdyż zazwyczaj ma ich więcej niż myślisz, a wygląda na mniej. Przyzwyczajiliśmy się spotykać w naszym społeczeństwie osoby schorowane, już po czterdziestym roku życia narzekające, niezadowolone, a co najgorsze pielęgnujące te cechy w sobie. Czasami mamy wrażenie, że dbają o to, by stan chorobowy trwał tak, jakby poczucie bezpieczeństwa było od niego uzależnione. Nasze ciała zbudowane są z wrażeń, ucieleśnionych doświadczeń i przeżyć. Dajmy sobie szansę, by móc długo, a nawet do końca swoich dni mówić o sobie i swoim samopoczuciu pozytywnie. Pozwólmy sobie na takie wrażenia i przeżycia, które będą budujące.

Joga nie jest celem, jest procesem zmieniającym jakość naszego życia, wszystkich przyszłych dni. Tak na prawdę nie wiemy, co nas jeszcze dzięki jodze spotka. „Moce jogiczne” wymieniane przez Patańdzalego w Jogasutrach mogą być kuszące, nieistotne jednak czy je osiągniemy⁷. Obdarujmy się poczuciem spokoju i zadowolenia, które jest nie mniej ważne. Zaawansowana praktyka rozwija w nas zdolność widzenia i słuchania siebie, swojego ciała, na głębszych i subtelniejszych poziomach. Troska i dbałość o tę wewnętrzną percepcję jest ważniejsza niż dokonywanie ewolucji w coraz bardziej egzotycznych pozycjach.

4. Nauczyciel

4.1. Uczenie innych

Dla wielu osób przyszedł kiedyś moment, w którym stanęli przed grupą osób jako nauczyciele. Każdy z nich stał się wzorem, przewodnikiem na ścieżce jogi. W ich podróży poprzez niekończący się proces uczenia się i wzrastania, znaleźli się po drugiej stronie, są tymi, których się słucha. Grupa uczniów oczekująca dobrego i mądrego przewodnictwa nie powinna być zawiedziona.

„Dzielenie się wiedzą to ogromna odpowiedzialność. Nauczanie to odpowiedzialność emocjonalna, etyczna i moralna. Dlatego nauczyciel musi uważać, aby nie poprowadzić w złym kierunku uczniów, którzy podczas uczenia się są od niego całkowicie zależni.” (B.K.S. Iyengar, Gita Iyengar, Podstawowe wskazówki dla nauczycieli jogi, 2010). Z ankietowanej grupy 70 osób, 56 zostało nauczycielami jogi. Niektórzy zaczęli uczyć bardzo wcześnie, już po roku, dwóch latach praktyki, inni po wielu latach bycia uczniami - dziesięciu, piętnastu, osiemnastu, dwudziestu, a nawet trzydziestu.

	Dlaczego zostałeś/ zostałeś nauczycielem jogi?	Ile osób
1	Chęć przekazywania wiedzy	28
2	Chęć pomocy ludziom	36
3	Przekonanie o wartości i potrzebie szerzenia jogi	38
4	Poproszono mnie bym spróbował i tak już zostało	19
5	Potrzeba podjęcia pracy zarobkowej	1
6	Powołanie nauczycielskie, lubię uczyć	21
7	Jestem dobrym przywódcą grupy, mam charyzmę	6
8	Potrafię utrzymać dyscyplinę i za interesowanie uczniów	20
9	Inne, jakie?	

4.2. Powody podjęcia nauczania

Oto niektóre wpisy z rubryki „inne”:

- Potrzeba rozwoju, duża motywacja do regularnej praktyki własnej.
- Sprawia mi to przyjemność, radość, czuję się spełniona.
- Cieszy mnie, kiedy widzę, jak joga pomaga innym.
- Chcę podzielić się moją wiedzą na temat kręgosłupa, moimi doświadczeniami z bólem.
- Otwieranie innych na poznanie siebie, swoich potrzeb. Inspirowanie ich do poszukiwania swojej drogi życia.
- Joga jako proces samopoznania - to jeden z powodów, dla których uczę.

Powyższe wypowiedzi pokazują, że podjęcie się roli nauczyciela było wynikiem świadomego wyboru. Popatrzmy na punkt 2 – chęć

pomocy ludziom, i punkt 3 - przekonanie o wartości i potrzebie szerzenia jogi. Wiele osób kierowało się tymi motywami. Po kilku lub kilkunastoletniej praktyce czujemy, że joga nam służy, poprawia jakość życia, mamy ochotę podzielić się z kimś zdobytą wiedzą. Zaczynamy „wciągać” w praktykę kogoś z rodziny, znajomych i stajemy się stopniowo nauczycielami. Kształcenie się w tym kierunku jest różne. Są krótsze i dłuższe kursy nauczycielskie. Bardzo profesjonalnym kursem jest trzyletni kurs organizowany przez Polskie Stowarzyszenie Jogi Iyengara. Dopiero po ukończeniu owego kursu oraz zdaniu egzaminów otrzymuje się dyplomy (przygotowywane w Instytucie w Punie) uprawniające do nauczania metodą B.K.S. Iyengara. Na całym świecie istnieją szkoły i kursy doskonalące nauczycieli jogi, którzy cały czas potrzebują wzorców, przewodników, guru. Jednakże, jak sam Iyengar twierdzi: *”Dyplomy nauczycielskie mają bardzo małą wartość. Liczy się podejście nauczyciela do nauczania”*. (B.K.S. Iyengar, 1988, str.127)

4.3. Stosunek nauczyciela do ucznia i nauczania

„Uczenie innych jest uczeniem siebie, a odnawianie swojej wiedzy jest rzeczywistą nauką. Akceptuj swoich uczniów jak błogosławieństwo od Boga dla siebie, abyś ponownie otworzył swoją inteligencję, przemyślał i przepracował siebie mając oczy szeroko otwarte. Zobacz wielkość Boga, który zsyła ci uczniów płacących ci za to, byś mógł się doskonalić na drodze uczenia innych i siebie” (B.K.S. Iyengar, 2009, str. tłum własne str.174).

Z powyższych danych wynika, że ankietowani to w większości to nauczyciele cieszący się postępami swoich uczniów, tolerancyjni i cierpliwi, wrażliwi na problemy podopiecznych. Gurmukh Kaur Khalsa (68 lat), nauczycielka jogi kundalini w Golden Bridge Yoga Center w Los Angeles, w wywiadzie dla *Yoga Journal* powiedziała: *„Jest tak dużo pracy do zrobienia. Chcę uczyć, pozostać młoda i wi-*

Czy po zakończonej lekcji jogi myślisz o swoich uczniach?	77%
Czy odczuwasz radość, dumę i satysfakcję widząc postępy uczniów?	80%
Czy przekazujesz na lekcjach wiedzę o ośmiu członach jogi, np. Co to są jamy i nija my, co to jest dharana itp.?	74%
Czy mówisz uczniom o znaczeniu literatury klasycznej i zachęcasz ich do zgłębiania takich dzieł jak np.: Joga sutry?	46%
Czy uważasz, że na lekcjach jogi powinno się przekazywać tylko instrukcje techniczne do asan jako ćwiczeń fizycznych?	1%
Czy po latach bycia nauczycielem jesteś nadal wrażliwa/ wrażliwy na ucznia i jego potrzeby, problemy?	76%
Czy po latach bycia nauczycielem wzrasta Twoja tolerancja i cierpliwość w stosunku do ucznia?	73%
Czy nauczanie jogi daje Ci poczucie bycia młodą i witalną osobą?	60%

talna. Służenie innym jest jedną z najlepszych dróg do bycia ciągle młodym” (Diane Anderson, 2009, tłum. własne).

Na ostatnie pytanie : Jeśli tak, dlaczego? (nauczanie jogi daje Ci poczucie bycia młodą i witalną osobą) odpowiedziano:

- *Moje ciało jest sprawne , a umysł elastyczny, ciągle się uczę, jestem otwarta na nowe i otoczona życzliwymi ludźmi.*

- *Jestem osobą energetyczną, pełną siły i wigoru, nadal mogę uprawiać wspinaczkę górską, pokonywać 50-70 km na rowerze, mieć zapał i chęć do życia, do poznawania nowych spraw, nowych ludzi, dobrze czuję się w swoim ciele.*

- *Mam sprawniejsze i bardziej zrelaksowane ciało, więcej ochoty na ruch.*

- *Nauczanie nieodrodnice łączy się z własną praktyką, a właściwa praktyka zawsze daje takie fundamentalne efekty, to nic nadzwyczajnego.*

- *Czuję się zrównoważona i spokojna wewnątrz, znam swoje potrzeby fizyczne i mentalne, co daje mi poczucie pewności.*

- *Zadowolenie i witalność moich uczniów napędza mnie tą samą energią życiową, która wciąż i wciąż mnie odmładza.*

- *Bo to kocham, lubię, daje mi to radość, spełnienie, satysfakcję. Znalazłam swoje miejsce na ziemi i powołanie.*

- Będąc nauczycielem sama staram się uczyć, doskonalić, wciąż czuję się młodo.
- Bo kocham ludzi, ciągle robię coś dla utrzymania zdrowia, a przez to jestem osobą spełnioną.
- Nie. Nie mam wrażenia, że moja praca daje mi poczucie bycia młodą i witalną osobą - jestem trochę zaganiana. Generalnie jestem młoda i witalna, ale czy to ma związek z moją pracą - nie myślałam tak nigdy o sobie.
- Ja nie uważam, ja to czuję.
- Wynika to z mojej praktyki, a nie z faktu nauczania.
- Chyba tak, taką się postrzegam. Joga daje mi siłę na dalszy indywidualny rozwój.
- Dzięki kontaktowi z ludźmi w dobrych relacjach z nimi, dzięki samodyscyplinie i praktyce.
- Praktykowanie i nauczanie jogi wymaga poświęcenia czasu i energii, ale daje również dużo energii, radości, entuzjazmu.
- Bo czuję się dobrze.
- Mam dużo energii, jestem sprawna, moje ciało jest elastyczne.
- Tak (praktyka Jogi) - ćwiczenia jogi - asany, pranajamy. Sama praktyka jogi odmładza ciało, utrzymuje je w dobrej kondycji.
- Daje energię, osobiście to odczuwam.
- Dobrze poprowadzona lekcja, logiczna sekwencja i obserwowanie zmiany u uczniów w postawie ciała i umysłu daje duże poczucie radości, lekkości, witalności.
- Upływający czas nie jest odczuwalny w sensie psychicznym i fizycznym. Codzienne ćwiczenia oddechowe, ruchowe, medytacja wyostrzają umysł i czynią go bardziej skoncentrowanym, a ciało wciąż jest sprężyste i giętkie. Nie ma miejsca na ból i choroby.
- Sprawność ciała, wewnętrzna harmonia sprawia, że cieszę się życiem.
- Nie boję się przemijania, starości, zewnętrznego ciała.
- Zawsze jest tak, gdy się robi to, co się lubi. Takie zajęcie wymaga zachowania sprawności. Mam ciągły kontakt z różnymi ludźmi.
- Trudno mi się ustosunkować. Czuję się młodą i witalną osobą i być może związane jest to z tym, że nauczam jogi, czyli wykonuję coś,

co daje mi radość.

- Bo taką osobą jestem.

- Regularna praca z sobą to nie tylko sprawność ciała, ale przede wszystkim zrozumienie stanu swojego bycia w czasie i przestrzeni. Pełniejsze rozumienie siebie i tego, co mnie otacza.

- Przygotowując się do zajęć mentalnie i fizycznie praktykuję jogę, a to daje mi takie poczucie. Jestem sprawniejsza fizycznie i silniejsza psychicznie.

- Jeśli choć jednej osobie można pomóc, choć jedna osoba słucha i jest słuchana, to warto.

- W samej istocie prawdziwy nauczyciel jogi powinien czuć się młody i być witalną osobą, jeżeli tak nie jest, niech wybierze inne zajęcia.

- Nauczanie jogi to otwarcie na siebie samą, poza przekazem filozoficznych treści, poszerzam świadomość swoją i uczniów.

Wypowiedzi ludzi młodszych i starszych, tych, którzy są młodzi, bo mają około 30 lat i tych, którzy w wieku pięćdziesięciu, sześćdziesięciu lat mają w sobie dużo witalności i poczucia bycia młodym są bardzo budujące. To szczęście, zajmować się czymś, co daje masę satysfakcji, dobrej energii, radości. W tych zdaniach jest też dużo ciepłych słów o uczniach. Nie znaczy to, że trzeba zostać nauczycielem jogi, by tak się poczuć, ale może warto znaleźć w okolicy miejsce, gdzie zajęcia jogi prowadzi mądry, pozytywnie nastawiony do uczniów nauczyciel – większość z nich taka jest. Istnieje jedno konieczne wymaganie co do nauczyciela jogi. Nauczanie powinno być podparte własną praktyką. Tylko wtedy, gdy opiera się na własnym doświadczeniu, jest etyczne.

4.4. Refleksje na temat jogi

Jeszcze jedno, ostatnie pytanie, a właściwie prośba skierowana do ankietowanych dotycząca osobistej refleksji: Joga – czym jest dla Ciebie? To piękne i osobiste wypowiedzi.

- Kiedyś była nowym sposobem na życie. Z czasem stała się jego elementem - nierozłącz-

nym. Źródłem mojej energii, dobrego samopoczucia, spokoju, pogodzenia się z wieloma sprawami i światem. Joga to otwartość na świat i pogodzenie się z tym, co nieuchronne.
- Joga jest dla mnie drogą, na której spotykam samą siebie - ma dużo zakrętów, czasem prowadzi pod górkę, a czasem lekko w dół. Z każdym krokiem pozwala mi rozwijać się, uczyć i dzielić z innymi tym, czego doświadczam. Joga jest we mnie, jest moim życiem, zmienia mnie, rozwija, czasem boleśnie, czasem przez miłe olśnienia.

- Jest moją pracą - zarabiam. Jest możliwością poznawania wspaniałych ludzi, którzy pragną zmian. Jest techniką, którą mogę zastosować, by pomagać. Jest moją drogą rozwoju (w szerokim pojęciu). Jest sposobem na zatrzymanie się, by uważniej dostrzec ludzi, naturę, własne reakcje. Jest radością zdrowia.

- Sztuka życia w harmonii z samym sobą i otoczeniem.

- To sposób i cel na osiągnięcie najwyższej prawdy o sobie i o bogu. Metoda ta jest bardzo precyzyjna i po tysiącokroć sprawdzona. To jest nauka o świadomości, bardzo praktyczna, dająca niezwykle szczęście. Bez tego życie miało niewiele sensu. Możliwości jogi są niezmierzone i najbardziej niezwykle. Dla znawców i koneserów joga jest absolutnie jedyna i bezcenna.

- Piękna i trudna droga poznania rzeczywistości. Ostoja, która pomogła w trudnych okresach mojego życia. Przygoda trwająca wiele lat i ciągle fascynująca.

- Joga jest dla mnie drogą, która prowadzi mnie przez życie i ułatwia radzenie sobie z różnymi problemami, stresem. A jednocześnie jest lekarstwem dla mojego ciała i ducha.

- Na początku była moim ratunkiem (fizycznym - byłam po 2 dość ciężkich wypadkach, psychicznym - miałam depresję). Potem stała się moją pasją. Teraz jest również profesją.

- Osadzeniem w teraźniejszości, nabywaniem umiejętności w „dystansowaniu się”, regulacją zdrowotną.

- Joga nie jest celem mojego życia, ale formą

wspierania go i to bardzo skuteczną (podnoszenie jakości życia).

- Pryzmatem do refleksji nad sobą i rzeczywistością. Kompleksowym systemem dbania o siebie i czerpania radości z życia. Również „niczym szczególnym” - po prostu częścią życia i widzenia świata.

- Pozwala mi poznać Siebie od wewnątrz i daje nadzieję, że „nie wszystek umrę”.

- Wspaniałą rehabilitacją dla mnie i ludzi, którym w ten sposób mogę pomóc. Źródłem stabilności umysłu. Radością. Źródłem energii. Spokojem.

- Jest jedną z najważniejszych części mojego życia, jest moją pracą, ale też wielką pasją.

- Joga pomaga mi w zrozumieniu siebie, zachodzących procesów, akceptacji zmiennych kolei losu.

- Sposobem na utrzymanie sprawności - utrzymanie ciała w dobrej kondycji. Sposobem na lepsze zrozumienie siebie poprzez to lepsze współistnienie z innymi istotami. Jednym ze sposobów na odczucie jedności ze światem.

- Joga to połączenie ze wszechświatem, odczuwanie, współodczuwanie z innymi istotami. Joga to pogłębianie samoświadomości.

- Radością, sposobem życia, docierania do swego wnętrza, do Boga, skutecznym narzędziem i drogą do przemiany w różnych sferach - fizycznej, psychicznej, czy duchowej.

- Przenoszę do życia, wartości i mądrość. Staram się być lepszą, cierpliwszą i bardziej tolerancyjną. Małe kroczki, ale pomału się poprawiam.

- Chlebem powszednim, oddechem, świadomością bycia tu i teraz, motywacją do zmian, samodyscypliną, radością i lekkością życia, nieustannym rozwojem niewypowiedzianym.

- Filozoficzną ścieżką, którą podąża cały ustrój człowieka.

- Jest to życie, na które składa się wiele rzeczy, ale to harmonia psychofizyczna. To harmonia w egzystencji ludzkiej. Wiem, że życie trwa wiecznie i poprzez medytację i jogę ewoluuję.

- Dla mnie jest sposobem na życie, poprawia jego komfort, pomaga lepiej żyć i cieszyć się życiem. Codziennie za to dziękuję.

- *Joga to jest moje życie. Mam ciągle pragnienie wiedzy, doskonalenia się i dzielenia się z innymi. Wierzę w rozwiązanie problemów świata, przez studiowanie i praktykowanie jogi mam w tym swoją rolę. Czuć się spełniona pomagając ludziom, odpowiadając ludziom na ich pytania, zapalając do praktykowania jogi i życia według prac jogi. Moja dusza jest przepelniona radością, że przyszło mi studiować i praktykować jogę to ogromne wyróżnienie.*

- *Stylem życia - wypełnia wolny czas, pozwala zarobić, pomaga samodzielnie radzić sobie z dolegliwościami kręgosłupa, kobiecymi i innymi, utrzymuje kondycję i pomaga zregenerować fizycznie i psychicznie, ułatwia poznawanie ludzi - przyjaciół, z którymi nie raz utrzymuję bliskie kontakty przez wiele lat, kształtuje światopogląd - tolerancyjny, bardziej uważny i świadomy w kwestiach pożywienia i środowiska, jest pretekstem do wielu podróży w Polsce i zagranicę, stanowi pewną motywację w rozwoju osobistym.*

- *Joga jest dla mnie ścieżką wyzwania się z cierpienia poprzez porzucanie swoich uwraunkowań, zarówno na poziomie ciała (napięcia), jak i umysłu. Praktykuję asany, pranajamę i medytację, jak również inne techniki jogi, ponieważ czuję, że to działa i że nie marnuję swojego czasu. Z tego samego powodu nauczam.*

- *Joga z czasem stała się dla mnie stylem życia i sposobem postrzegania świata (ale nie jedynym).*

- *Patrzę na jogę, jak na instrument działania, który może pomóc praktykującemu doświadczyć stanu widzenia rzeczy takimi, jakie są. To podstawowy warunek, by zaakceptować siebie, świat który mnie otacza.*

- *Joga stała się dla mnie już czymś tak oczywistym i naturalnym, jak codzienne mycie zębów.*

- *Joga daje mi poczucie równowagi wewnętrznej, wyraźną poprawę stanu zdrowia, samopoczucia. Jest holistyczna i uczy patrzeć na siebie, innych i wszechświat jako jedność. Jest drogowskazem na ścieżce życia i pozwala mi budować głębsze, intymne relacje z innymi.*

- *Podążaniem w stronę słońca, pozbywaniem się skorup złości, złych nawyków, uczeniem się siebie, jak i drugiej osoby.*

- *Joga jest procesem. Spokojnym, powolnym, ale bardzo konsekwentnym procesem poznania siebie, otwarcia na siebie i otaczającą rzeczywistość. Jest drogą do większej uważności, dystansu wobec niektórych zjawisk społecznych. Joga jest nauką wrażliwości, cierpliwości, tolerancji. W miarę upływu lat, pogłębia świadomość siebie samego i otaczającego nas świata. Jest na pewno próbą połączenia siebie z sobą, siebie ze światem, siebie z makrokosmosem, siebie z tym, co Najwyższe.*

Trudno te wypowiedzi komentować. Są one sensem odczuwania jogi i wieloletniej z nią przyjaźni.

Podsumowanie

Celowo na końcu pracy chciałabym przypomnieć znaczenie słowa joga. Przez stulecia powstało wiele jego interpretacji. Jedną z nich jest scalanie, łączenie, utrzymywanie jedności ciała i umysłu, jednostki i wszechświata, inną definicją jest ujarzmianie. Kolejna interpretacja to „osiągnięcie tego, co wcześniej było nieosiągalne”. Aby wyjaśnić ten sposób rozumienia słowa „joga”, wyobraźmy sobie, że jest coś dzisiaj niemożliwego dla nas do zrobienia, czy zrozumienia. Kiedy znajdziemy sposób, drogę, aby niezrozumiałe zamienić w zrozumiałe, zamiar przekształcić w działanie, krok ten jest jogą. Joga to dotarcie do punktu, miejsca, w którym nie byliśmy wcześniej, na przykład, odkrycie uczucia lekkości w asanie dotychczas trudnej, zrozumienie słowa ‘joga’ po przeczytaniu tekstu, czy osiągnięcie wyższej samoświadomości poprzez dyskusję. Każda z tych zmian, każdy z tych ruchów jest jogą. (Jennifer Schwamm-Willis, 2002). Ta interpretacja wywodzi się z koncepcji Sziwy - niszczyciela, wskazuje na proces transformacji, zmiany jakości energii. Niszcząca moc Sziwy może być zarówno rozumiana jako moc transformująca, a Sziwa

– pan jogi zmienia energię niższą w wyższą, ignorancję w mądrość, a chorobę w zdrowie. (Ganga White, 2007) To wyjaśnia tylko w sensie fizycznym, ale jak najbardziej rozszerzającym rozumienie, oświecającym. Mantra pochodząca z *Bryhadaranjakopaniszad* (1.3.28) jest przejawem pragnienia właśnie tej przemiany, osiągnięcia prawdy, oświecenia i nieśmiertelności.

*Aum Asato mā sad gamaya
Tamaso mā jyotir gamaya
Matyormā amatam gamaya
Aum śānti śānti śāntia*

(Bahadāraayaka Upanisad 1.3.28)

co znaczy:

*Z iluzji prowadź mnie do Prawdy
Z ciemności prowadź mnie do Oświecenia
Ze śmierci prowadź mnie do
Nieśmiertelności*

Rozumując w taki sposób można stwierdzić, iż dzięki jodze nasze życie staje się bardziej świadome. Z biegiem czasu dostrzegamy w sobie więcej wewnętrznego światła, jasności myśli, pewnego rodzaju poukładania. Podstawowym założeniem różnorodnych aspektów jogi jest połączenie bytu jednostkowego z absolutem, czystą świadomością. Taki związek z niezmienną rzeczywistością uwalnia praktykującego od poczucia oddzielenia, wyzwala go z iluzji, pozwala doświadczyć beczasowości. Człowiek poszukuje w życiu szczęścia, miłości, sukcesu, nowych przeżyć, spełnienia. Nauka jogi pokazuje nam, że rzeczywistość jest niezmienna, a praktyka jogi pozwala nam przynajmniej na chwilowe doświadczenie stanu wewnętrznego spokoju, bezpragnieniowości i jednocześnie radości. Pierwszym słowem w *Jogasutrach* jest *atha*, co znaczy „teraz” „to, co dzieje się w tym momencie”. Joga zaczyna się w teraźniejszości. Joga jest teraźniejszością. Obcowanie z nią sprowadza nas do momentu, w którym przyszłość jest ukryta, a przeszłość już nie-

dostępna. (Michael Stone, 2008). Każda z 70 osób przystępując do codziennej praktyki, za każdym razem jest w *atha*, w teraźniejszości. Przez lata teraźniejszość z jogą stała się ich stylem życia. Patricia Walden, która praktykuje jogę B.K.S. Iyengara od ponad 33 lat, stwierdza: „*Praktykowanie jogi jest drogą do uwolnienia się od cierpienia*”. (Diane Anderson, 2009) Ale joga nie tylko pomaga coś porzucić (cierpienie), pozwala też wiele zyskać. Osoby, które wzięły udział w badaniu w większości czują się zdrowe, sprawne, aktywne, a jednocześnie zrelaksowane i spokojne, znacznie bardziej niż ich rówieśnicy. Cechuje ich tolerancja do otaczającego świata, różnych religii, przyjazne nastawienie do wszelkich żyjących istot. Są otwarci na nowe wyzwania i lubią się uczyć, jednocześnie nie stronią od chwili ciszy w samotności. Nie obawiają się upływającego czasu, akceptują się takimi, jakimi są. Ci, którzy zostali nauczycielami jogi, lubią to zajęcie i się w nim spełniają. Cieszą się z postępów swoich uczniów, a upływający czas czyni ich coraz bardziej tolerancyjnymi i wrażliwymi nauczycielami.

Gdy otrzymywałam kolejne wypełnione ankiety, gdy zebrałam w całość to, co przekazało mi na podstawie swojego życia i doświadczenia 70 osób będących z jogą długo, upewniłam się po raz kolejny, że joga jest tym, co dobre, co pomaga nam być lepszymi dla siebie i otoczenia, zdrowszymi, szczęśliwszymi każdego dnia.

Bibliografia:

1. B.K.S. Iyengar (2006), *Joga światłem życia*, Łódź, Galaktyka
2. B.K.S. Iyengar (2011), *Światło Jogasutr Patańdzalego*, przekład Konrad Kocot, Łódź, Galaktyka
3. Deepak Chopra (2009), *Zatrzymaj czas*, Gliwice, Wydawnictwo Helion
4. Swami Rama, Rudolph Ballantine, Swami Ajaja (2010), *Joga i psychoterapia*, przekład Rafał Gadomski, Warszawa, Wydawnictwo Tedson
5. Michael Stone (2008), *The inner tradition of*

yoga, Boston, Shambala

6. Bija Bennett (2006), *Joga emocjonalna*, Warszawa, Wydawnictwo Amber
7. B.K.S. Iyengar (1988), *Drzewo Jogi*, Warszawa, Drukarnia Naukowo-Techniczna S.A.
8. B.K.S. Iyengar (2009), *Yoga wisdom & practice*, New York, DK Publishing
9. Mircea Eliade (1984), *Joga, Nieśmiertelność i Wolność*, Warszawa, PWN
10. Ganga White (2007), *Yoga beyond belief*, Berkeley, North Atlantic Books
11. *Bhagawadgita czyli Pieśń Pana* (1988) przekład Joanna Sachse, Wrocław, Zakład Narodowy im. Ossolińskich
12. Jenifer Schwamm Willis (2002), *The Joy of Yoga*, New York, Marlowe & Company
13. Judy Smith, Doriell Hall, Bel Gibbs (2005), *Joga dla każdego*, Warszawa, DW Bellona
14. Praca zbiorowa pod redakcją Marka Mejora (2007), *Światło słowem zwane*, Warszawa, Wydawnictwo Akademickie
15. B.K.S. Iyengar, Gita Iyengar (2010), *Podstawowe wskazówki dla nauczycieli jogi*, Kraków, Polskie Stowarzyszenie Jogi Iyengara
16. Swami Kriyananda (2007), *Radża joga*, Katowice, Wydawnictwo KOS
17. Swami Kuvalayananda, S.L. Vinekar (1971), *Joga indyjski system leczniczy*, Warszawa, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich
18. Lucy Lidell oraz Narayani i Girish Rabinovitch, *Ilustrowany przewodnik Joga*, Kielce, Oficyna Wydawnicza Delta W-Z
19. *Wytyczne UE dot. aktywności fizycznej. Czwarty projekt skonsolidowany*, Bruksela 2008 http://www.msport.gov.pl/fs/paragraph_download/download_file/433/Wytyczne_UE_dotyczace_aktywnosci_fizycznej.pdf na dzień 14.11.2011
20. Diane Anderson, 2009, *The Art of Staying Young*, <http://www.yogajournal.com/wisdom/2586nadzień> 14.11.2011
21. Stanowisko Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego: diety wegetariański, http://empatia.pl/magazyn/teksty/stanowisko_ADA_w_sprawie_diet_vegetarianskich_2009.pdf na dzień 14.11.2011
22. <http://pl.wikipedia.org/wiki/Guru> z 13.11.2011 r

Przypisy:

- 1 Tapas jest gorącym pragnieniem ascetycznej, pełnej oddania *sadhany* (praktyka, dyscyplina w dążeniu do celu), obejmującym praktykę *yamy*, *niyamy*, *asany* i *pratyahary* (cztery pierwsze stopnie ośmiostopniowej ścieżki jogi) - *Światło Jogasutry* Patanjalego, B.K.S. Iyengar w tłum Konrada Kocota, 2011
- 2 *Guru* - Pojęcie oryginalnie wywodzące się z sanskrytu, dosłownie „ciężki”, „ważny”, „czcigodny”, „przewodnik”, „ten który prowadzi z ciemności do światła”. Traktat *Gurugita* opisuje cechy, rolę oraz właściwą relację pomiędzy uczniami a guru. Konieczność rozwijania związku z guru trwającego nawet po jego śmierci jako przewodnikiem duchowym podkreśla zarówno joga jak i tantra oraz wszystkie pozostałe nurty hinduistyczne. Rozwijanie właściwego związku z żyjącym mistrzem-przewodnikiem nazywane jest praktyką, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Guru> z 13.11.2011 r
- 3 *Hathajogapradipika* w tłumaczeniu oznacza Światło hatha jogi
- 4 *Mahabharata* – epos powstający między IV wiekiem p.n.e. a IV wiekiem n.e., autorem wg tradycji indyjskiej jest Wjasa, jednakże uważa się, że jest dziełem zbiorowym, zasadniczym wątkiem jest rywalizacja pomiędzy rodem Pandawów i Kaurawów o królestwo Kuruszktry – (*Światło słowem zwane* 2007)
- 5 *Nijamy* - drugi stopień 8-stopniowej ścieżki jogi, praca wewnętrznej samodyscypliny: *sauca* – czystość, *santosha* – rozwijanie zadowolenia, *tapas* – żarliwość i surowość, zapal, *svadhyaja* – studiowanie ksiąg i studiowanie siebie, *Isvara pranidhana* – wiara (w Boga, szczęście, opatrność, siłę wyższą). *Nijama* kładzie nacisk na wytworzenie się pewnych indywidualnych cech osobowości (Swami Kuvalayananda, S.L. Vinekar 1971)
- 6 „*Hathajoga* przypisuje wielkie znaczenie wstępnym „oczyszczeniom”, których rozróżnia się sześć rodzajów: *dhauti*, *basti*, *neti*, *nauli*, *trataka*, *kapalabhati*” (Mircea Eliade 1984)
- 7 Księga trzecia – *wibhuti pada* (o *wibhuti*, czyli o nadludzkich mocach) opisuje boskie efekty praktyki jogi. Uzyskuje osiem nadludzkich mocy (*siddhi*): zdolność stawiania się małym lub dużym, lekkim lub ciężkim, jego życzenia spełniają się, osiąga panowanie i wszechwładzę nad wszystkim.

Katarzyna Pernak

JOGA JAKO FORMA ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**DLA STUDENTÓW
UNIwersytetu
IM. ADAMA
MICKIEWICZA
W POZNANIU**

Z początkiem roku akademickiego 2011 weszła w życie znowelizowana ustawa o szkolnictwie wyższym z dnia 27.07.2005 r. Wśród wielu zmian, warto zwrócić uwagę na artykuł 13, dotyczący podstawowych zadań uczelni.

„Nowelizowana właśnie ustawa Prawo o szkolnictwie wyższym przyniesie ważną zmianę – w centrum uwagi znajdują się efekty kształcenia. W polskich uczelniach, podobnie jak w uczelniach pozostałych krajów Unii Europejskiej, opis efektów kształcenia stanie się podstawową formą opisu kierunków studiów, a skuteczność ich osiągania – podstawą ocen akredytacyjnych. Zaprojektowanie w ten sposób procesu kształcenia stanie się autonomicznym zadaniem uczelni, uwolnionym od dziś obowiązujących standardów kształcenia. Nie oznacza to jednak, że zapanuje całkowita dowolność. Opis efektów kształcenia dla każdego kierunku studiów będzie musiał spełniać wymagania określone ustawą, a także wynikającymi z niej rozporządzeniami. Opisy te muszą uwzględniać wszystkie podstawowe zadania uczelni, a wśród nich, w szczególno-

ści: stwarzanie warunków do rozwoju kultury fizycznej studentów (art. 13, ust. 1 pkt 7).

Ponadto, wdrażana ustawą idea Europejskich Ram Kwalifikacji, umożliwiająca porównywalność dyplomów na europejskim rynku pracy, stawia przed opisami efektów kształcenia dalsze wymagania. Będą one skonstruowane tak, by poza określeniem odpowiedniego zasobu wiedzy oraz umiejętności, uwzględniały także tzw. kompetencje personalne i społeczne, odgrywające pierwszorzędą rolę w pracy zawodowej. Pośród tych kompetencji znajdujemy wszechstronny rozwój osobowy, postawę aktywności i uczestnictwa, umiejętność współdziałania w zespole itp. Programy studiów będą musiały zawierać zajęcia dydaktyczne, kształtujące te kompetencje – taki wymóg znajdzie się w rozporządzeniu o wdrażaniu Kwalifikacyjnych Ram Kształcenia. Niewątpliwie zajęcia wychowania fizycznego są doskonałym polem kształtowania tych kompetencji, zwłaszcza na niższych latach studiów. Z powyższego wynika, że rola zajęć wychowania fizycznego, a także różnorodnych form sportu akademickiego w nowym kontekście zyska na znaczeniu. Powinno to doprowadzić do rozkwitu tych zajęć oraz do istotnej poprawy aktywności naszych studentów na tym polu. Będzie się to odbywać w coraz lepszych warunkach – w ostatnich latach, dzięki wykorzystaniu środków unijnych, w wielu uczelniach powstają nowoczesne obiekty sportowe. (15)

Kolejny raz czynione są starania, aby aktywność ruchowa, kultura fizyczna stały się ważnym elementem życia człowieka.

Szkolne oraz uniwersyteckie wychowanie fizyczne stanowi środek do osiągnięcia celów. Jednym z fundamentalnych powinno być ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa uczniów i studentów w różnych formach aktywności fizycznej. Ważne, by została ona w podopiecznych na całe życie, co zaowocuje zdrowiem fizycznym i psychicznym. Aby sprostać tym wymaganiom, nauczyciel powinien ciągle podnosić swoje kwalifikacje i wprowadzać do programu nauczania interesujące formy zajęć.

Jedną z form aktywności, która zyskuje ostatnio coraz szersze grono zwolenników, jest joga, sklasyfikowana przez Ministerstwo Edukacji Narodowej jako system rekreacji ruchowej pod nazwą kinezypsychoprofilaktyka lub fitness - ćwiczenia psychofizyczne.

Jogi nie można przypisać tylko do obszaru aktywności ruchowej, czy kultury fizycznej, gdyż jest systemem znacznie szerszym, zorientowanym na różne aktywności człowieka i rozmaite aspekty jego rozwoju. Z uwagi na to, że zajmuje się również ćwiczeniem ciała - *asanami*, regulacją oddechu - *pranajamą*, dietą, zabiegami oczyszczającymi, stanowi interesującą formę dla wychowania fizycznego. Takie ujęcie reprezentuje jedna z najbardziej znanych na Zachodzie tradycji jogi indyjskiej - *hatha joga*.

Cele pracy

Celem pracy jest pokazanie, że jogę można wykorzystać jako formę zajęć w wychowaniu fizycznym. Będąc nauczycielem akademickim, świadomym zmian zachodzących w szkolnictwie wyższym, zmierzających w kierunku podnoszenia efektów kształcenia, propaguję takie zajęcia, które mogą dać studentom liczne korzyści i wpływać na ich wszechstronny rozwój. Niewątpliwie takie możliwości niesie ze sobą joga.

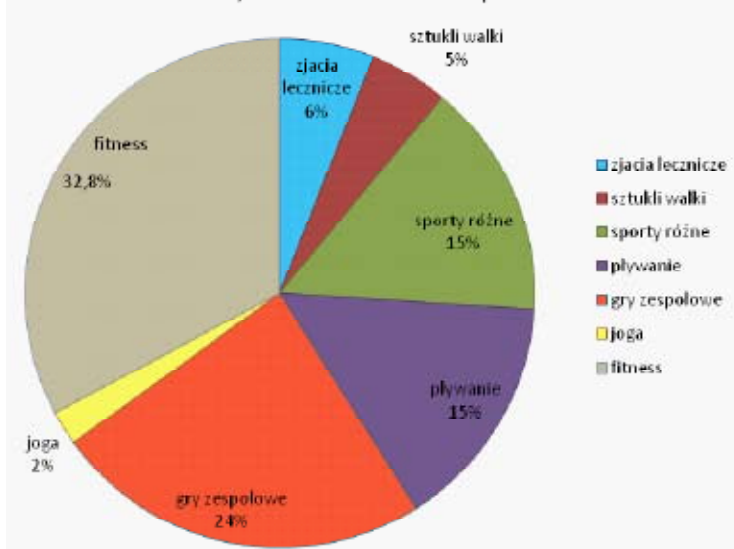
Formy aktywności wybierane przez studentów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu w ramach zajęć wychowania fizycznego.

Zajęcia z wychowania fizycznego dla studentów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu prowadzą pracownicy Studium Wychowania Fizycznego i Sportu (dalej SWFiS). SWFiS jest jednostką międzywydziałową, realizującą program rozwoju wychowania fizycznego, sportu i turystyki w uczelni. Zajęcia są odpowiednio punktowane według obowiązującego systemu punktowego European Credit Transfer System (ECTS).

Zajęcia na Uniwersytecie im. A. Mickiewicza prowadzone są w następujących grupach zajęciowych: aerobik, aerobik z siłownią, aqua

aerobik z zajęciami ogólnorozwojowymi, badminton, body Ball, body control, fitness dla kobiet, gimnastyka lecznicza, grupy korekcyjno-kompensacyjne, joga, jogging, judo, nauka judo, karate, koszykówka, kulturystyka dla mężczyzn, narty, nauka pływania z zajęciami ogólnorozwojowymi, pływanie dla studentów niepełnosprawnych z zajęciami ogólnorozwojowym, pływanie w grupie korekcyjnej z zajęciami ogólnorozwojowymi, pływanie z zajęciami ogólnorozwojowymi, siatkówka, step, szermierka, szermierka dla studentów niepełnosprawnych, taniec ludowy, taniec, tenis stołowy, tenis ziemny, unihokey.

Zajęcia wybierane przez studentów UAM w roku akademickim 2010/2011 - zestawienie procentowe

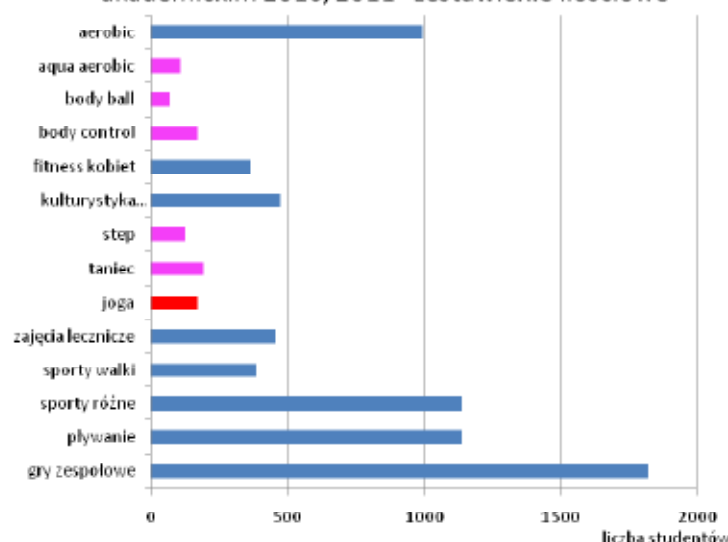


Źródło: opracowanie własne na podstawie danych SWFiS UAM w Poznaniu.

Wykres przedstawia procentowy rozkład wszystkich zajęć z wychowania fizycznego prowadzonych przez pracowników SWFiS.

Do grupy zajęć fitness zaliczono: aerobik, body ball, body control, fitness dla kobiet, kulturystyka dla mężczyzn, step. Do grupy sporty różne zaliczono: badminton, jogging, narty, szermierka, taniec ludowy, tenis stołowy, tenis ziemny.

Zajęcia wybierane przez studentów UAM w roku akademickim 2010/2011 - zestawienie ilościowe



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych SWFiS UAM w Poznaniu.

Na wykresie przedstawiono liczbę studentów wybierających poszczególne zajęcia. Należy zwrócić uwagę, że zajęcia jogi cieszą się porównywalnym zainteresowaniem co aqua aerobik, body ball, body control, step i taniec. Motywy wyboru przez studentów zajęć jogi w ramach wychowania fizycznego.

Zajęcia jogi w ramach wychowania fizycznego na Uniwersytecie Adama Mickiewicza są prowadzone od roku akademickiego 2008/2009. Początkowo powstały dwie grupy. Zajęcia cieszyły się dużym uznaniem. W obecnym roku akademickim prowadzonych jest jedenaście grup zajęciowych jogi.

Pod koniec ubiegłego roku akademickiego 2010/2011 przeprowadziłam w prowadzonych przez siebie grupach jogi ankietę. Wypełniło ją trzydzieści pięć osób. Wszyscy respondenci to kobiety. Trzydzieści cztery osoby były studentkami pierwszego roku, jedna osoba - studentką drugiego roku.

Jednym z zadanych pytań było:

Dlaczego w ramach obowiązkowego wychowania fizycznego wybrałaś (wybrałeś) zajęcia jogi? Było to pytanie otwarte, więc mogła pojawić się dowolna liczba odpowiedzi. Po opracowaniu ankiet motywy wyboru przez studentów zajęć jogi przedstawiają się następująco

(przytoczone poniżej cytaty oddają najlepiej sens wielu spośród wypowiedzi) :

- „zajęcia jogi wydawały się najbardziej interesującymi spośród oferty zajęć” - siedemnaście wskazań
- „chęć zapoznania się z całkiem nową dziedziną” - piętnaście wskazań
- „zajęcia jogi zostały zarekomendowane przez studentów, którzy w poprzednich latach brali w nich udział” - dziesięć wskazań
- „zajęcia jogi jako kontynuacja własnych praktyk i zainteresowań” - siedem wskazań
- „z ciekawości” - sześć wskazań
- „zależy mi na zajęciach, które zwiększają świadomość ciała” - dwa wskazania
- „lubię ćwiczenia rozciągające” - dwa wskazania
- „joga nie wymaga dużego wysiłku fizycznego” - dwa wskazania
- „z powodu problemów zdrowotnych i małej sprawności fizycznej, myślę, że na zajęciach jogi sobie poradzę” - jedno wskazanie
- „było to moim marzeniem” - jedno wskazanie
- „lubię zajęcia statyczne” - jedno wskazanie
- „pasowało mi miejsce zajęć oraz termin” - jedno wskazanie. (13)

Z powyższego opracowania wynika, że najczęściej pojawiającym się motywem wyboru przez studentów zajęć jogi jest chęć poznania czegoś nowego, co wydaje się być interesujące. Pomocne okazują się rekomendacje osób, które uczestniczyły wcześniej w takich zajęciach.

Wyobrażenia studentów o zajęciach jogi.

Kolejnym otwartym pytaniem zadany studentom w ankiecie było:

Czy miałaś (miałeś) jakieś wyobrażenia o zajęciach jogi?

Pojawiły się następujące odpowiedzi:

- „nie miałam żadnych wyobrażeń o zajęciach jogi” - osiemnaście wskazań
- „tak mam jakieś wyobrażenia”, ale nie zostały one podane - pięć wskazań
- „będą to ćwiczenia rozciągające” - pięć wskazań
- „będzie to relaks dla ciała” - dwa wskazania

- „zajęcia otworzą umysł” - jedno wskazanie
- „uksztalują ciało” - jedno wskazanie
- „będą nauczały medytacji” - jedno wskazanie
- „mam wyobrażenie na podstawie programów telewizyjnych” - jedno wskazanie
- „będą to miłe, przyjemne, relaksujące zajęcia” - jedno wskazanie
- „od razu będziemy wykonywali trudne pozycje” - jedno wskazanie. (13)

Z opracowania wynika, że przeszło połowa ankietowanych nie miała żadnych wyobrażeń o zajęciach na które się zapisała. Pięć osób odpowiedziała, że ma wyobrażenia, ale ich nie ujawniła. Trzyście odpowiedzi wskazuje na różnorodność wyobrażeń. Analizując odpowiedzi na powyższe pytanie można domniemywać, że wiedza studentów o jogie jest powierzchowna.

Metodyka zajęć jogi.

Metodyka - to celowo i systematycznie stosowany sposób pracy nauczyciela z uczniami, który umożliwia uczniom opanowanie wiedzy wraz z umiejętnością posługiwania się nią w praktyce. Podstawową formą pracy nauczyciela zajęć jogi jest lekcja lub sesja zajęciowa. Głównym środkiem stosowanym w zajęciach jest ruch, pozycja ciała oraz fizyczne praktyki psychosomatyczne. Ich dobór uzależniony jest od celów jakie chcemy osiągnąć w procesie dydaktycznym. Intensywność i natężenie praktyk powinno być optymalne, czyli takie, które najbardziej odpowiadają uczestnikom, a uzależnione jest od różnych czynników: wieku, płci, sprawności, doświadczenia, problemów zdrowotnych czy określonych potrzeb.

Konstruując sesję zajęciową jogi trzeba mieć na uwadze trzy elementy metodyki: nauczyciela, organizację i ucznia. Nauczycielowi i uczniowi przydzielamy odpowiednie zadania, których realizacja może nastąpić poprzez odpowiednią organizację. (7)

Prowadząc zajęcia jogi dla studentów Uniwersytetu im. A. Mickiewicza w ramach wychowania fizycznego bazuję na metodzie B.K.S. Iyengara, uzupełnianej informacjami z zakresu współczesnej fizjoterapii. Korzystam z wiedzy

zdobytej podczas warsztatów i ze Studiów Podyplomowych Psychosomatycznych Praktyk Jogi, których jestem słuchaczką. Dużo uwagi poświęcam bezpieczeństwu zajęć, toteż wymagam od ćwiczących uważności, zrozumienie najdrobniejszych szczegółów oraz precyzji w wykonywaniu pozycji jogi- asan. Dzięki temu rozwijana jest świadomość ciała i możliwa staje się jego wnikliwa autoobserwacja. Wprowadzam również edukację związaną z profilaktyką układu ruchu. Na gruncie ćwiczeń przekazywana zostaje wiedza jak stać, chodzić, wstawać, schylać się aby nie przeciążać układu ruchu w codziennym funkcjonowaniu. Sporo miejsca poświęcam oddechowi, który jest bardzo ważnym elementem w praktyce jogi. A z własnego doświadczenia - nauczyciela wychowania fizycznego wiem, że wiele osób oddycha w nieprawidłowy sposób.

Joga - system dbający o zdrowie.

W przeciwieństwie do współczesnej medycyny, stanowiącej obszerną naukę o chorobach i ich zwalczaniu, jogę można nazwać nauką o zdrowiu, zawierającą komponenty promocji zdrowia. Podstawą nauk jogi jest holistyczne spojrzenie na sposób funkcjonowania ludzkiego ciała i umysłu. Joga wskazuje, że zarówno dobre samopoczucie jak i zdrowie może osiągnąć każdy i mieści się to w zakresie jego możliwości. Systematyczna praca, odpowiednie wybory życiowe mogą prowadzić do równowagi ciała i ducha, a co za tym idzie harmonijnego działania organizmu ludzkiego. Joga „w ciągu wielu wieków wypracowała praktyczne sposoby pracy z ciałem, higieny psychicznej czy przeciwdziałania napięciom i stresom. W swej szerszej perspektywie odnosi się do postaw życiowych, relacji z innymi ludźmi, ekologicznej wrażliwości czy diety.” (6)

Korzyści wynikające z praktykowania jogi.

Korzyści, wynikające z praktykowania jogi, mogą być wielowymiarowe, gdyż joga to „po-dróż” ciała, umysłu i ducha. Odpowiednie dobrane asany sprawiają, że ciało staje się sprawne, zharmonizowane, prężne i zwinne. Podczas

wykonywania ćwiczeń pobudzony zostaje układ sercowo-naczyniowy, przez co następuje lepsze ukrwienie tkanek i mięśni, a w konsekwencji serce człowieka ćwiczącego wykonuje mniejszą pracę podczas spoczynku. Kolejnym korzystnym zjawiskiem jest otwarcie naczyń włosowatych, co prowadzi do lepszego odżywienia i dotlenienia tkanek organizmu. Poprzez odpowiedni trening następuje wzmocnienie układu mięśniowo-szkieletowego. Profilaktyka wzmacniania mięśni posturalnych oraz kończyn dolnych i górnych zmniejsza obciążenie kręgosłupa oraz odciąża stawy. Ćwiczenia stanowią jednocześnie masaż dla narządów wewnętrznych, dzięki czemu pobudzone zostają naturalne procesy organizmu. Praca z oddechem pozwala osiągnąć jasność umysłu i uspakaja układ nerwowy. Warto zwrócić uwagę na terapeutyczny wymiar praktyk jogi; łagodzi napięcia fizyczne i emocjonalne, w skutek czego zachowana zostaje homeostaza pomiędzy ciałem a umysłem. Sprawność ciała oraz duży zasób energii pozytywnie wpływa na emocje i umysł, daje poczucie spokoju. Aby w pełni czerpać korzyści z praktyk jogi, należy oprócz ćwiczenia pozycji jogi, zadbać o właściwe odżywianie się,

zachować odpowiednie proporcje między pracą a odpoczynkiem, znaleźć czas na sen, zabawę oraz unikać używek. „Joga to podróż osobista – każdy sam musi zdecydować, w jakim stopniu chce ją wprowadzać w swoje życie. Joga może pozostać niewielką jego częścią, a może też obejmować cały styl życia, jeżeli ktoś wypełnia wszystkie jej nauki.”(3)

Korzyści wynikające z praktyki jogi - deklarowane przez studentów UAM.

Jednym z otwartych pytań ankiety, skierowanej do studentów UAM, uczęszczających na zajęcia jogi w ramach wychowania fizycznego, było: Czy zauważyłeś (zauważyłaś) jakieś korzyści wynikające z praktykowania jogi?

Ankieta została przeprowadzona pod koniec roku akademickiego 2010/2011, po odbyciu przez studentów dwudziestu ośmiu lekcji jogi. Ankietowani odpowiadali w następujący sposób:

- „Znaczna poprawa elastyczności ciała”- siedemnaście odpowiedzi
- „Po ćwiczeniach mam dobry dzień”- piętnaście odpowiedzi



Kaśki w drodze do kolejnego aszramu

- „Jestem bardziej zrelaksowana niż zazwyczaj”- trzynaście odpowiedzi
- „Mam lepsze samopoczucie”- dwanaście odpowiedzi
- „Mam większą świadomość ciała”- trzy odpowiedzi
- „Poprawiła się moja sylwetka”- trzy odpowiedzi
- „Polepszyła się moja kondycja”- trzy odpowiedzi
- „Lepiej się koncentruję”- jedna odpowiedź
- „Czuje się pełna energii”- jedna odpowiedź
- „Zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa”- jedna odpowiedź
- „Lepiej radzę sobie ze stresem”- jedna odpowiedź
- „Czuję się sprawniejsza”- jedna odpowiedź
- „Nie zauważyłam żadnych korzyści”- jedna odpowiedź. (13)

Z powyższego opracowania wynika, że studenci, biorący udział w zajęciach jogi w ramach wychowania fizycznego, wskazali na liczne korzyści płynące z praktykowania. W odniesieniu do ciała, siedemnaście osób zauważyło poprawę jego elastyczności, trzynaście wskazuje na stan większego zrelaksowania, a trzy osoby podają zwiększenie świadomości ciała, zauważają poprawę sylwetki i wskazują na polepszenie kondycji. Jedna osoba zauważa poprawę sprawności, jedna wskazuje na zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa. Wiele odpowiedzi dotyczy samopoczucia. Piętnaście osób podaje, że po zajęciach jogi mają „dobry dzień”, dwanaście określa, że ma „lepsze samopoczucie”, jedna mówi o polepszeniu koncentracji i także jedna o lepszym radzeniu sobie ze stresem. Tylko jedna osoba deklarowała, że nie zauważa żadnych korzyści.

Sądzę, że zauważenie przez studentów wielu korzyści, wynikających z praktykowania jogi, jest ważnym elementem w kształtowaniu postaw wobec kultury fizycznej oraz świadomości w zakresie promocji zdrowia.

Interesującym może być fakt, że na pytanie: „Czy zamierzasz kontynuować praktykę jogi w przyszłości?”, wszyscy respondenci odpowiedzieli pozytywnie.

W pracy przedstawiono możliwość zastosowania jogi jako formy wychowania fizycznego.

Z analizy zajęć wybieranych przez studentów UAM wynika, że cieszy się ona dużym zainteresowaniem, natomiast wyniki przeprowadzonej ankiety potwierdzają korzystny wpływ jogi na funkcjonowanie ciała i umysłu.

Bibliografia

- 1) Chopra D., Simon D. 2006 „*Joga siedem duchowych praw z ćwiczeniami.*” Warszawa Studio EMKA, s.51
- 2) Demel M. 1998 „*Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*” Kraków AWF
- 3) Hall J. „*Joga praktyczny poradnik, krok po kroku prowadzący w pozycje jogi.*” Bielsko-Biała DEBIT, s.13
- 4) Kulesza B. 2000 „*Taniec w edukacji szkolnej*” Kraków AWF, s.9
- 5) Kulmatycki L. 2002 „*Lekcja relaksacji*” Wrocław AWF, s.8
- 6) Kulmatycki L. 2004 „*Joga dla zdrowia. Podręcznik ćwiczeń*” Warszawa, Książka i Wiedza s.5
- 7) Kulmatycki L., Schorowska I., Burzyński Z. 2011 „*Metodyka zajęć hatha jogi. Wprowadzenie teoretyczne.*” Wrocław, Prezentacja dla słuchaczy podyplomowych studiów Psychosomatycznych praktyk jogi na AWF we Wrocławiu
- 8) Szala D., Achimowicz A. 2008 „*Gyrokinesis siła i relaks w ciele.*” Bytom Publikacja XV Konferencji tańca współczesnego w Bytomiu
- 9) Świerżowska A. 2009 „*Droga do transcendencji*” Kraków WAM K, s.9-10
- 10) Tietke M. 2005 „*Joga więcej relaksu, energii i radości życia.*” Warszawa KDC
- 11) Tietke M. 2005 „*Joga. Więcej relaksu, energii i radości życia.*” Warszawa KLD
- 12) Wójcikiewicz A. 1933 „*Metoda Silvy. Kurs podstawowy.*” Warszawa Med. Tour Press International Wydawnictwo Medyczne, s. 9-10
- 13) Źródło - opracowanie własne ankiety przeprowadzonej w grupach zajęciowych jogi w roku akademickim 2010/2011
- 14) <http://www.eioba.pl/a/1p8t/asana-relaksacja-hatha-joga-trening-zdrowia-i-spokoju-dla-ludzi-zachodu> 10.11.2011
- 15) Profesor Marciniak Zbigniew - Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego „Informacja Ministra na temat roli kultury fizycznej i sportu akademickiego w kontekście nowelizacji ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym”; <http://www.nauka.gov.pl/szkolnictwo-wyzsze/szkolnictwo-wyzsze/artukul/informacja-ministra-na-temat-roli-kultury-fizycznej-i-sportu-akademickiego-w-kontekście-nowelizacji/> 10.11.2011.

Elementy jogi w lekcji wychowania fizycznego

Obserwując współczesne szkolnictwo ponadgimnazjalne, które funkcjonuje w zmieniającym się wciąż otoczeniu, rodzi się pytanie o dalszy rozwój wychowania fizycznego. Coraz częściej słyszy się głosy, że należy umożliwić uczniom wybór rodzaju zajęć, uwzględniając ich zainteresowania. Należy tworzyć odrębne programy autorskie z poszczególnych dyscyplin sportowych, które przyciągałyby dużą rzeszę uczniów. Zachodzące przemiany, zmuszają dyrekcję szkół oraz nauczycieli wychowania fizycznego, do zwiększania ciekawych ofert programowych i wprowadzania obowiązkowej w IV etapie nauczania, edukacji zdrowotnej. Wprowadzając od nowego roku szkolnego na wychowaniu fizycznym /zgodnie z rozporządzeniem MEN/, zajęcia do wyboru, typu rekreacyjno – zdrowotnego, pojawiła się szansa na rozpropagowanie jogi w środowisku szkolnym. Nauczyciele wychowania fizycznego zostali zobowiązani do prowadzenia zajęć podejmujących tematykę zdrowotną. Systematycznie prowadzona edukacja zdrowotna w szkole jest bowiem najbardziej opłacalną, długofalową inwestycją w zdrowie społeczeństwa. Przyjęty w podstawie programowej zapis jest elementem polityki państwa, zgodnym z Narodowym Programem Zdrowia na lata 2007-2015/. Podjęte przeze mnie rozważania w mojej pracy podyplomowej, utwierdziły mnie o potrzebie i możliwościach wprowadzenia zajęć z elementami jogi w szkole w której na co dzień pracuję.

Joga a kultura fizyczna

W Polsce program kultury fizycznej realizowany jest w szczególności poprzez zajęcia wychowania fizycznego w szkołach powszechnych.

Ustawa o kulturze fizycznej w rozdziale I /Przepisy ogólne/ art. 1, określa, iż: Kultura fizyczna jest częścią kultury narodowej, chronionej przez prawo. Obywatele, bez względu na wiek, płeć, wyznanie, rasę oraz stopień i rodzaj niepełnosprawności - korzystają z równego prawa do różnych form kultury fizycznej (Dz.U.96.25.113, 1996r).

Artykuł 2 ustawy określa podstawowy cel kultury fizycznej jako dbałość o prawidłowy rozwój psychofizyczny i zdrowie wszystkich obywateli. Realizowany jest w szczególności poprzez wychowanie fizyczne, sport, rekreację ruchową i rehabilitację ruchową.

W rozumieniu niniejszej ustawy – artykuł 3: kulturą fizyczną jest wiedza, wartości, zwyczaje, działania podejmowane dla zapewnienia rozwoju psychofizycznego, wychowania, doskonalenia uzdolnień i sprawności fizycznej człowieka, a także dla zachowania oraz przywracania jego zdrowia.

Odwołując się do definicji kultury fizycznej wg wymienionej ustawy, joga spełnia poniekąd jej cele. Jest kompleksowym systemem promującym zdrowie. Wiąże się z olbrzymią wiedzą. Praktykując ją, podejmuje się działania dla zapewnienia rozwoju psychofizycznego i doskonalą sprawność fizyczną oraz postawę. Posiada reguły i normy postępowania w postaci ośmiostopniowej ścieżki. Nie da się jej jednak jednoznacznie umiejscowić w kulturze. Jest czymś więcej niż wychowanie fizyczne, rekreacja ruchowa czy wreszcie rehabilitacja ruchowa. Ale w każdej z tych form uczestnictwa w kulturze fizycznej można ją odnaleźć. W sporcie wykorzystywana jest do regeneracji ciała i psychofizycznego przygotowania zawodnika. Jednak joga nie jest sportem. Nie powinna w niej występować rywalizacja. Nie brakuje jednak w dzisiejszych czasach nowych pomysłów na innowacje i tworzenie nowych odmian jogi, nawet o charakterze typowo sportowym.

Stanowi typową rekreację ruchową. Jest bowiem formą aktywności fizycznej, podejmowaną dla wypoczynku i odnowy sił psychofizycznych /jak definiuje rekreację powyższa ustawa/. Joga może pełnić funkcję rehabilitacji ruchowej, którą ustawa o kulturze fizycznej określa jako proces mający na celu przywrócenie, poprawę lub utrzymanie psychofizycznej sprawności osób czasowo lub trwale niepełnosprawnych za pomocą specjalnych zabiegów i ćwiczeń fizycznych - w oparciu o wiedzę medyczną.

Joga działa kompleksowo. Praktykowanie pozycji jogi nie ma tylko charakteru rekreacyjnego czy rehabilitacyjnego, dzięki asanom można się wzmocnić fizycznie, zrelaksować, można kogoś wyleczyć, ale też duchowo zmienić. Myślę, że psychologiczne i duchowe podejście do praktyki jogi jest czymś, co szczególnie ją odróżnia od innych praktyk. Joga może stanowić psychosomatyczną terapię. Praktyka jogi jest bogata i urozmaicona, obejmuje różne aspekty min.: asany, pranajamę, relaksację, medytację, recytację mantr. W swojej rozpiętości, dotyka wszystkich sfer zdrowego stylu życia min.: pracy z ciałem, postawą ciała, higieny psychicznej, przeciwdziałania napięciom i stresom, relacji z ludźmi, diety. Stosuje wiele technik, które nie są stosowane w tradycyjnej gimnastyce i jej odmianach. W asanach łączy się oddech z ruchem. Wdech pozwala się wydłużyć i otworzyć a wydech bardziej rozluźnić i odprężyć. Z oddechem zsynchronizowane są nie tylko przejścia między pozycjami, ale i praca podczas trwania w asanach. Praktykowanie asan wymaga również uważności i skupienia, co pozwala utrzymać stabilną pozycję i uniknąć kontuzji. A zatem dzięki swojej wszechstronności, joga może być sposobem na wyznaczanie nowych trendów kultury fizycznej, duchowej i społecznej.

Współczesne uwarunkowania życia młodzieży szkolnej.

Współczesny tryb życia wiąże ze sobą stale narastającą agresję i poczucie lęku. Ciągły pośpiech i stres wywołuje wśród nas napięcie i rozdrażnienie. Różnorodne czynniki środo-

wiskowe lub psychogenne niejednokrotnie zakłócają równowagę psychiczną. Jesteśmy często zmęczeni nadmiarem wrażeń. Atakuje nas nadmiar informacji i coraz większy natłok stawianych zadań. Powoduje to problemy i niechęć do podejmowania kolejnych wyzwań. Do tego dochodzi brak ruchu, długotrwała, często siedząca praca i związane z tym dolegliwości bólowe pleców. W szkole młody człowiek doświadcza bardzo wielu stresujących sytuacji. Będąc pod wpływem silnego i długotrwałego stresu przestaje radzić sobie z obowiązkami szkolnymi. Wszechogarniający stres i lęk wpływa negatywnie na jego postawę ciała. Nieustające obawy, smutek i brak wiary w siebie powodują zmianę sylwetki. Uczniowie szkół ponadgimnazjalnych realizujący przeładowane programy nauczania, przy nadmiarze obowiązków i codziennych zajęć są często przemęczeni. Nie wszyscy potrafią rozplanować swój czas wolny korzystnie dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Nie mogą przez to zregenerować swojego organizmu. Nadmiernie eksploatują zwłaszcza sferę psychiczną, która jest przeła-



Sesja hatha jogi studenci I edycji

dowana zbyt dużą ilością bodźców. Dość duża liczba uczniów dojeżdża do szkoły z odległych miasteczek i wiosek. W małych miejscowościach środków komunikacji jest mało a dojazdy i ciągły pośpiech mogą powodować dodatkowe stresy. W obecnych czasach, przy dużej skali bezrobocia, dużo uczniów pozostawionych zostaje bez opieki. Rodzice pojedynczo lub obydwój, emigrują niejednokrotnie za granicę w celach zarobkowych. Opiekę nad dziećmi sprawują dziadkowie, jedno z rodziców, bądź uczniowie pozostają sami. Są to bardzo stresujące sytuacje i niejednokrotnie odbijają się na zdrowiu psychicznym młodzieży.

Nowa podstawa programowa z wychowania fizycznego a joga.

Nowa podstawa programowa z wychowania fizycznego będąca Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z 23 grudnia 2008r., wejdzie w życie do szkół ponadgimnazjalnych od roku szkolnego 2011/2012. Wymaga od szkół między innymi tworzenia własnej oferty zajęć, które uwzględniałyby różnorodne formy aktywności fizycznej. Zajęcia te miałyby rozwijać zainteresowania i postawy uczniów. Przyczyniać się do wyrabiania pozytywne-

go obrazu własnej osoby ucznia, będącego uczestnikiem różnych aktywności fizycznych: sportowych, tanecznych, turystycznych, czy rekreacyjnych. Na II, III i IV etapie edukacyjnym na wychowaniu fizycznym wprowadzono zajęcia do wyboru przez uczniów typu rekreacyjno-zdrowotnego, które powinny umożliwić aktywność fizyczną służącą zdrowiu i mieć wpływ na ograniczenie nadmiernej liczbie zwolnień lekarskich z tych zajęć. W takiej ofercie zajęć z wychowania fizycznego mogłyby się znaleźć lekcje z elementami jogi. Były by to zajęcia dla osób zainteresowanych tą dziedziną. Nowa podstawa programowa dopuszcza tworzenie grup międzyoddziałowych. A zatem w takich zajęciach, mogliby uczestniczyć uczniowie z różnych klas, faktycznie tym tematem zainteresowani. Znacznie łatwiej prowadzi się zajęcia w tak skonstruowanej grupie niż w przypadkowej klasie, która miałaby z góry narzuconą daną dyscyplinę. Podstawa programowa dopuszcza również realizację zajęć wychowania fizycznego w systemie pozalekcyjnym. W niejednokrotnie trudnych warunkach szkolnych, gdzie występują problemy z ułożeniem funkcjonalnego planu lekcji, jest to dobre rozwiązanie. Umożliwia dostęp do zajęć uczniom z różnych klas. Myślę, że zajęcia z elementami jogi będą spełniać wymogi nowej podstawy. Mogą być bowiem adresowane do uczniów o różnych potrzebach i możliwościach psychofizycznych. Zgodnie z komentarzami nowej podstawy programowej: „szczególnie ważne jest, aby szkolna oferta wychowania fizycznego zaspokajała w możliwie najpełniejszy sposób potrzeby i zainteresowania różnych uczniów. Różnice w rozwoju fizycznym uczniów widzieć „gołym okiem”, warto jednak pamiętać, iż w niemniejszym stopniu są zróżnicowane ich właściwości psychiczne.”/Rozporządzenie MEN 2008, s.40/. Ćwiczenia jogi pozwolą obok dbałości o swoje ciało zadbać również o stronę psychiczną ucznia, znaleźć wewnętrzną równowagę i harmonię ze samym sobą.

Wymagania ogólne podstawy przedstawiają cele kształcenia w wychowaniu fizycznym jako: „Przygotowanie do aktywności fizycznej



Kasia na plaży Auroville

przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

- 1) uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie;
- 2) stosowanie w życiu codziennych zasad prozdrowotnego stylu życia;
- 3) działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu;
- 4) umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego” /Rozporządzenie MEN 2008, s.33/

Moim zdaniem, joga wprowadzona do szkół mogłaby spełniać te cele, gdyż w większości odnoszą się one do promocji zdrowia. Co jest podstawą tego systemu rekreacyjnego. Joga jest systemem holistycznym, może zatem oddziaływać wszechstronnie. W podstawie programowej w części dotyczącej edukacji zdrowotnej „Przyjęto założenie, że treści kształcenia (wymagania szczegółowe) powinny uwzględniać holistyczne (całościowe) podejście do zdrowia.”/Rozporządzenie MEN 2008, s.57/. Nowa podstawa programowa kładzie szczególny nacisk na edukację zdrowotną. Nadaje jej wiodącą rolę zwłaszcza w czwartym etapie edukacyjnym, czyli w szkołach ponadgimna-

zjalnych. Wyodrębnia ją jako osobny, obowiązkowy blok tematyczny. Do tej pory realizowano w szkołach tylko ścieżki edukacyjne. Tematykę zdrowia na ścieżce prozdrowotnej. Jak się okazuje ta forma przekazywania tak olbrzymiej i potrzebnej wiedzy była jednak niewystarczająca. W preambule do podstawy programowej zapisano: „Ważnym zadaniem szkoły jest także edukacja zdrowotna, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyku (postaw) dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu”./Rozporządzenie MEN 2008, s.53/. Według komentarza do podstawy programowej przedmiotu wychowanie fizyczne „po pierwsze, oczekuje się, iż wychowanie fizyczne będzie wspierać rozwój fizyczny i poszerzać potencjał zdrowotny uczniów. Po drugie, w funkcji prospektywnej przygotuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia. W konsekwencji zakłada się (...), iż dobrze zrealizowany program wychowania fizycznego ściśle powiązany z edukacją zdrowotną może przyczynić się do lepszego stanu zdrowia w dzieciństwie i młodości, a w dalszych latach do poprawy jakości życia, przedłużania czasu jego trwania i zmniejszania niedogodności związanych ze



Demonstracje ćwiczeń jogi podczas konferencji w Amravati

starością. Może również znacząco, co ma także pozytywne konsekwencje ekonomiczne, przyczynić się do zmniejszenia obciążenia służby zdrowia.”/Rozporządzenie MEN, 2008, s.42/. W związku z wprowadzeniem obowiązkowej edukacji zdrowotnej, zajęcia z jogi mogłyby w dużym stopniu realizować taką funkcję edukacyjną. „Joga jest jednym z najbardziej kompleksowych i uniwersalnych systemów promocji zdrowia. Dotyka wszystkich sfer zdrowego stylu życia. W ciągu wielu wieków wypracowała praktyczne sposoby pracy z ciałem, higieny psychicznej czy przeciwdziałania napięciom i stresom. W swej szerszej perspektywie odnosi się do postaw życiowych, relacji z innymi ludźmi, ekologicznej wrażliwości czy diety”/L. Kulmatycki, 2008r, s.5/. Praktykowanie jogi przynosi korzyści zdrowotne. Pozwala nabyć umiejętności psychofizycznego odprężania, relaksacji z jednoczesną pracą nad wzmocnieniem fizycznej strony ciała w bezpieczny dla kręgosłupa sposób. Stanowi szczególnie skuteczną metodę zapobiegania osłabianiu kondycji i odporności psychofizycznej oraz usuwania negatywnych skutków cywilizacji współczesnego człowieka. Ważnym faktem przemawiającym za wprowadze-

niem jogi do szkół obok wszechstronności jest jej uniwersalność. Mogą ją praktykować uczniowie o różnych potrzebach i poziomie sprawności fizycznej. Nawet osoby z różnymi dysfunkcjami, które posiadając zwolnienia lekarskie z lekcji wychowania fizycznego, nie mają szansy w niej uczestniczyć. W większości przypadków, po dostosowaniu programu mogą taką możliwość uzyskać. Joga zaszczerpiona już w wieku szkolnym może wpłynąć na poprawę jakości całego życia.

Próba zbudowania struktury programu wychowania fizycznego z elementami jogi.

Zaproponowany przeze mnie projekt przykładowego, pilotażowego programu może pomóc nauczycielom wychowania fizycznego w konstruowaniu autorskich programów nauczania i rozkładów materiału na zajęcia z jogi. W rozkładzie materiału ujęte zostały zagadnienia, które powinny zapoznać uczestników projektu z różnymi aspektami jogi - nie tylko zestawami ćwiczeń fizycznych, asanami, ale również technikami oddechowymi i relaksacyjnymi. Nie stanowi natomiast całościowego programu, który mógłby być podstawą do realizacji tego typu zajęć w całym cyklu kształcenia /3 – 4 letnim/.

Założenia programu

Program jest skierowany do uczniów szkoły ponadgimnazjalnej. Ma na celu propagowanie jogi w środowisku szkolnym, jako uniwersalny system promocji zdrowia oraz zachęcenie młodzieży do udziału w zajęciach. Przewiduje promocję jogi na terenie szkoły poprzez zamieszczanie wiadomości dotyczących jogi i relaksacji na gazetce szkolnej /tablicy ogłoszeniowej/ i artykułów w szkolnej gazecie. Przewiduje również pokaz wyuczonego układu z elementami jogi na forum szkoły.

Aby uzyskać lepsze efekty, należy zachęcać młodzież do systematycznej pracy indywidualnej w domu, gdyż program jest w stanie tylko zapoznać uczestników z elementami jogi a nie zapewnia szczegółowej pracy nad po-



Sesja hatha jogi studenci I edycji

szczególnymi zagadnieniami. W celu zwiększenia komfortu ćwiczeń i dostępności dla osób z różnych klas, lekcje będą miały charakter zajęć pozalekcyjnych. Odbywać się będą w wymiarze 1 godziny tygodniowo, łącznie obejmować będą 32 godziny.

Organizacja zajęć

Miejsce prowadzenia zajęć – sala gimnastyczna w godzinach pozalekcyjnych.

Czas trwania – jedna godzina lekcyjna, czyli 45 minut jeden raz w tygodniu.

Liczebność grupy – do 15 osób.

Przybory i przyrządy do ćwiczeń – mata, koc lub duży ręcznik, paski do jogi lub skakanki, drabinki gimnastyczne, ewentualnie ławki gimnastyczne, krzesła.

Zalecenia do praktyki:

- Istotne jest, aby ćwiczyć z tzw. „pustym żołądkiem” czyli ok 2 godzin po posiłku i godzinę po spożyciu napoju.
- Obowiązujący strój, to ubiór zapewniający swobodę ruchu, wygodny i prosty, najlepiej z naturalnej tkaniny /np. dresy czy getry i bluzka bawełniana/. Dodatkowo bluza i skarpetki, które można włożyć dla komfortu ciepłego w czasie ćwiczeń relaksacyjnych czy oddechowych.
- Na czas ćwiczeń należy zdjąć wszelkie ozdoby, zegarek, okulary, związać włosy.
- Ćwiczenia powinno się wykonywać powoli i starannie w granicach swoich możliwości, zwracając uwagę na dokładność pozycji wyjściowej i ruchu, odpowiedni rytm, kontrolę i koncentrację na wykonywanym ćwiczeniu i oddechu.

Schemat lekcji

I. Część wstępna – obejmuje czynności organizacyjne, polegające na sprawdzeniu obecności, podaniu tematu zajęć i przygotowaniu przyborów do ćwiczeń trwające ok. 3 min oraz rozgrzewkę – przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego za pomocą układów Powitania Słońca lub innych ćwiczeń, pozycja relaksu, ok. 7 min

II. Część główna – ma za zadanie kształtowanie, przyswajanie i utrwalanie podstawowych nawyków ruchowych, nauczanie zaplanowanych umiejętności i wiedzy. Obejmuje specjalne zestawy ćwiczeń i techniki oddechowe, ok. 25 min.

III. Część końcowa – ma za zadanie uspokojenie organizmu, zrelaksowanie. Obejmuje techniki relaksacyjne oraz podsumowanie zajęć, ok. 10 min.

Ramy czasowe w poszczególnych częściach nie są ściśle określone i dostosowywane do potrzeb danej lekcji.



Sesja hatha jogi z Basią Lipską, studenci I edycji

Szczegółowe cele kształcenia i wychowania:

1. WYROBIENIE u uczniów potrzeby stałego, samodzielnego działania na rzecz własnego zdrowia i sprawności fizycznej, a w przyszłości swojej rodziny.
2. Przygotowanie uczniów do czynnego wyczynku dla zachowania zdrowia psychicznego i fizycznego i umiejętności samodzielnego organizowania zajęć ruchowych.
3. WYKSZTAŁCENIE świadomości racjonalnego wykorzystania czasu wolnego.
4. Pogłębienie wiedzy na temat zachowań prozdrowotnych.
5. Uzyskanie wstępnej wiedzy na temat jogi, zapoznanie z ośmiostopniową ścieżką jogi.
6. Kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w jodze min. wytrwałość, systematyczność, odpowiedzialność, samodyscyplina, szacunek do wszystkich form życia.
7. Wdrożenie do samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego oraz dbałości o należyty poziom sprawności fizycznej, poziom gibkości organizmu (na miarę możliwości ucznia).
8. Wypracowanie praktycznych sposobów pracy z własnym ciałem zmierzających do przeciwdziałania napięciom i stresom, pozna-

- nie podstawowych technik relaksacyjnych.
9. Uczenie się koncentrowania na sobie, reakcjach własnego organizmu, wyciszenia.
 10. Wzmacnianie wiary we własne możliwości i kształtowanie pozytywnej samooceny.
 11. Kompensacja ujemnych skutków obciążenia pracą szkolną i nieodpowiedniego trybu życia.
 12. Uświadomienie potrzeby dbałości o zdrowie plecy, zapobieganie bólom.
 13. Wyrabianie nawyków prawidłowej postawy, umiejętnego siedzenia, stania, wstawania i podnoszenia.
 14. Uświadomienie potrzeby kontroli oddechu i ćwiczeń oddechowych dla poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego oraz lepszego radzenia sobie z przykrymi uczuciami i doznaniem, jak np. zmęczenie, złość, niepokój, przygnębienie, bezsenność czy ból.

TEMAT ZAJĘĆ

1. Zajęcia organizacyjne. Zapoznanie z jogą i programem zajęć.
2. Oddech jako podstawowy element wszystkich ćwiczeń jogi.
3. Ćwiczenia przygotowawcze, rozluźniające kręgosłup, szyję nadgarstki.
Pranajama ujjayi.
4. Powitanie słońca A



Klasyfikacja *asan*.

5. Powitanie słońca – wersja Rishikesh
6. Doskonalenie układu Powitanie słońca A i wersji Rishikesh
7. Prawidłowa postawa ciała. Kształtowanie poprawnych nawyków schylania, podnoszenia ciężarów, leżenia, wstawania i kładzenia się.
8. Układ 6 pozycji jogi „drzewo”.
Relaksacja z rotacją świadomości.
9. *Asany* wzmacniające nogi, kształtujące koncentrację i równowagę.
10. Skłony w przód
Pranajama nadi sodhana.
11. Ćwiczenia wzmacniające nogi i kręgosłup.
Rozciąganie w bok.
12. Ćwiczenia w pozycji siedzącej.
Pranajama bhastrika.
13. Wygięcia w tył.
14. Skręty.
- Ośmiostopniowa ścieżka jogi.
15. Ćwiczenia wzmacniające przez unoszenie nóg.
Pranajama kapalabhati.
16. Pozycje odwrócone.
17. Pozycje odwrócone cd.
18. Rozciąganie barków i bioder.
19. Zestaw ćwiczeń łagodzących stres.
20. Powitanie słońca B.
Pozycje łagodzące stres.
21. Ćwiczenia relaksacyjne.
Relaksacja według Schultza.
22. Układ 10 pozycji jogi
Relaksacja stopniowa według Jacobsona.
23. Układ ćwiczeń z poznanych *asan* do indywidualnej pracy.
24. Utrwalenie układu do pracy indywidualnej.
25. Przygotowanie do stania na głowie.
26. Ćwiczenia podczas menstruacji i różnych dolegliwości.
Pranajama bhramari.
27. Zestaw ćwiczeń zapobiegający bólowi kręgosłupa.
28. Dieta i zabiegi oczyszczające w praktyce jogi.
29. Trataka jako ćwiczenie koncentracji i zabieg oczyszczający.
30. Doskonalenie układów *Surya Namaskar*
31. Medytacja w ruchu.
32. Medytacja w ruchu cd.

Publikacje

1. Kulmatycki L., (1997, 2004, 2008) *Joga dla zdrowia – podręcznik ćwiczeń*, Warszawa, Książka

i Wiedza, s.5.

2. Kulmatycki L., (2002) *Lekcja relaksacji*. Wrocław, Akademia Wychowania Fizycznego.
3. Ministerstwo Edukacji Narodowej, (2008) Podstawa programowa z komentarzami – Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa, tom 8, załącznik do Rozporządzenia MEN z 23 grudnia 2008 w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół z komentarzem/,s.33, s.40, s.42, s.53, s.57
4. Górna J. Szopa J., (2005) *Joga ruch – oddech – relaks*, Katowice, KOS.
5. Iyengar B.K.S., przekł. Bubicz S.,(1995) *Światło jogi*, Warszawa, Virya, s.11.
6. Kaminoff L., (2010) *Joga – ilustrowany przewodnik anatomiczny po asanach, ruchach i technikach oddychania*, Białystok, Studio astro psychologii.
7. Sawczyn S. Karniewicz J. Drobnik A. Kochanowicz K. Szewc W., (1998), *Gimnastyka korekcyjna w szkole*, Bydgoszcz, „Sport”.
8. Budilovsky J. Adamson E. Flynn C., (2007) *Joga dla żółtodziobów czyli wszystko, co powinienś wiedzieć o ...*, Poznań, Rebis.
9. Brown Ch., (2003) *Księga jogi – kompletny przewodnik*, Poznań, Elipsa.
10. Lalvani V., (2003) *Poradnik zdrowia i urody – joga*, Skarbnica Wiedzy.
11. Lalvani V., (1998) *Joga – ćwiczenia ciała i ducha*, Warszawa, Świat Książki.
12. Smith J. Hall D. Gibbs B., (2006) *Joga dla każdego*, Warszawa, Dom wydawniczy Bellona.
13. Dz.U.96.25.113, Ustawa z dn. 18 stycznia 1996r o kulturze fizycznej – Dz.U. z dn. 6 marca 1996r.
14. Grella N. *Słowo wstępne – Wejść na ścieżkę jogi radosnej do* Górna J. Szopa J., (2005) *Joga ruch – oddech – relaks*, Katowice, KOS, s. 8,

Źródła internetowe

1. Relaks na zajęciach wychowania fizycznego – Lidia Ciura(15.10.12) /profesor.pl-serwis edukacyjny/
2. Kultura fizyczna (17.02.12r) http://pl.wikipedia.org/wiki/Kultura_fizyczna
3. Yoga & Health, lipiec 2009 , Wywiad z Baronem Baptiste / tłumaczenie Rafał Gadomski (18.02.12) http://www.hatha.pl/artykuly/wywiad_z_baronem_baptiste.html/
4. Joga – gimnastyka czy filozofia? Za co Zachód pokochał jogę i asany?(17.02.12) HRIDAYA 102 Master L.M.B <http://himalaya-wiki.org>

Katarzyna Torzyńska

„*Taniec Asan*”

propozycja warsztatu pracy z asanami w tanecznym pryzmacie

WPROWADZENIE

Zarówno joga jak i taniec są pojęciami bardzo obszernymi. Trudno jest podać ich jednoznaczną definicję. To „dyscypliny” ulegające ciągłym dynamicznym zmianom. Obydwie mają bardzo bogatą historię, wielu „wyznawców”, wiele odgałęzień i podlegają tendencjom współczesnego świata goniącego za nowościami. W moim odczuciu nowe „twory” powstające na bazie jogi i tańca z coraz to wymyślniejszymi nazwami, kuszącymi potencjalnych klientów, nie mogą nikomu zaszkodzić dopóty dopóki twórcom i osobom uczestniczącym w tego typu zajęciach, czy warsztacie towarzyszy potrzeba osobistego rozwoju i chęć szukania w ruchu czegoś więcej prócz formy.

W swojej pracy dyplomowej przedstawiłam propozycję trzech autorskich układów, którym nadałam ogólną nazwę „*Taniec Asan*”. Układy zaprezentowane są w formie zdjęć i pełnego opisu poszczególnych pozycji. Program trzech układów poprzedzony jest krótkim wstępem

teoretycznym na temat jogi i tańca, który potwierdzić może wyżej wspomnianą złożoność obydwu dyscyplin. W kolejnym rozdziale zebrałam i przeanalizowałam oferty zajęć dostępnych w szkołach tańca, jogi i fitness klubach, łączących jogę i taniec. Na potrzeby niniejszego streszczenia pracy ograniczę się do krótkiego wstępu przybliżającego moje spojrzenie na łączenie jogi z tańcem i zaprezentowania jednego układu.

Tytułowy taneczny pryzmat *asan*, czy inaczej mówiąc „utanecznienie” *asan* w mojej propozycji „*Taniec Asan*” nie ma polegać na łączeniu figur tanecznych, czy znanej tanecznej formy i pozycji jogi, a raczej na skupieniu się na praktyce *asan* w pewnego rodzaju esencji wyłuskanej z idei tańca jako formy pracy z energią, doświadczenia duchowego, czy grupowego rytuału. Idea „utanecznienia *asan*” jest bardzo zbliżona do idei *vinyasa* jogi, która „jest metodą praktyki *asan* i ich wariantów w różnych zakresach ruchu skupionych wokół pewnych dobrze znanych pozycji. Według tradycji Śri Krishnamacaryi, ruchy wykonywane są powoli z oddechem płynnie towarzyszącym ruchowi. Ruch musi być zsynchronizowany z oddechem, a umysł podąża za oddechem, dzięki czemu umysł, oddech i ruch są w idealnej harmonii. Zjednoczenie ciała i umysłu dzieje się dzięki oddechowi, który można by tu porównać do upręży [...]. Termin *vinyasa* nie ogranicza się w Indiach tylko do jogi. Jest używany w wielu innych sztukach takich jak muzyka, taniec, poezja. W rzeczywistości, według tradycji indyjskiej joga jest uważana za jedną z 64 klasycznych gałęzi sztuki. Ponieważ piękno i wdzięk *asan* jogi uwypuklają się w pełni w *vinyasa kramie*, jest ona sztuką.” W propozycji „*Taniec Asan*” równie ważna jest grupa i jej integracja w ruchu, co sam ruch, stąd istotna staje się konfiguracja grupy w przestrzeni. Równie ważnym elementem jest muzyka, która towarzyszy wykonywaniu układów. Jednak nie jest ona ściśle określona, ważne by nie była za bardzo dynamiczna i pomagała zjednoczyć ruch i oddech całej grupy.

Do dziś zachowało się wiele grupowych form tańca pełniących funkcję ćwiczeń energetycznych, zdrowotnych, duchowej medytacji i zbiorowego rytuału. Tańce takie jak tańce sufich (w tym taniec derwiszów), tańce afrykańskie, taniec hula, tańce Indian amerykańskich, taniec hinduski, tybetański, to przykłady starożytnych tańców z bogatą historią i etnicznym charakterem. W niektórych z nich na plan pierwszy wychodzi naturalne podejście do ciała i duchowości, w innych budowanie bliskiego kontaktu z naturą, a w jeszcze innych prostota, ekstaza i czysta radość z życia (Wiszniewski, 2003). Taniec XXI wieku zdecydowanie różni się od tego, czym był setki lat temu. Obecnie stał się samodzielną sztuką, która poddawana jest estetycznej ocenie. Sugeruje to jedna z wielu definicji tańca, którą proponuje Muller-Freienfels. Dla niego taniec, to każdy rodzaj cielesnej czynności, która zdolna jest oddziaływać estetycznie swą formą. Według Cassirer „Sztuka przekazuje nam poruszenia duszy ludzkiej w całej ich głębi i różnorodności. Ale forma, miara i rytm tych poruszeń nie dadzą się porównać z żadnym jednorodnym stanem uczuciowym. Jest to dynamiczny proces pomiędzy radością i bólem, nadzieją i lękiem, uniesieniem i rozpaczą”. Przedmiotem ekspresji w tańcu są stany emocjonalne, których naturalne przejawy w tańcu są „skondensowane w czasie, syntetyzowane w strukturze i uogólnione [...]” (Turska, 2000). W warsztacie „Taniec Asan” indywidualne przejawy emocji i przeżyć z nimi związanych schodzą na dalszy plan na rzecz grupowego doświadczenia. „Na ogół w grupie ożywionej wspólną intencją, zanika indywidualna ekspresja na rzecz ekspresji grupowej” (Turska 2000 str. 94). Synchroniczny, ciągły ruch grupy jest niczym mantra. Proponowany w tym opracowaniu ruch jest platformą, na której odbywa się dialog poruszającego się ciała i uważnego umysłu. „Taniec staje się łopotem skrzydeł duszy wyrażanym bez słów” (Wosien, 2003 s. 25). „Jeden obraz wart jest stu słów” (Doktór 1988 s.10). Ponieważ taniec jest rzeczywistym obrazem dialogu ciała z przestrzenią, może on znaczyć więcej niż

słowa, które często nie oddają w pełni naszych emocji, uczuć, myśli. Koncentracja na byciu „tu i teraz” jest niezbędna do zrealizowania pozornie głównego celu jakim jest wykonanie formy (układu), jednak to właśnie dzięki skupieniu na ruchach wykonanych w odpowiednich ramach przestrzenno-czasowych, na dodatek wykonywanych w kontekście współćwiczących, tworzonej całości i w kontekście sączącej się muzyki, uczestnik jest w stanie osiągnąć harmonię. „Taniec asan” to propozycja warsztatu skierowana przede wszystkim do osób z uświadomioną potrzebą kreowania swojej sfery fizycznej i duchowej. Osoby, które interesuje posługiwanie się ruchem w celu osiągnięcia samorealizacji i te odczuwające potrzebę pracy z ciałem, która stać się może drogą dotarcia w głąb siebie, na pewno znajdą w nim coś dla siebie. Celem warsztatu jest „kroczenie” w kierunku osiągnięcia integracji wewnętrznej, psychofizycznego dobrostanu oraz doświadczenia głębokiej relaksacji. „Wspierając rozwój wewnętrznej wiedzy ciała i sfery nieświadomości, możemy znaleźć własną ścieżkę osobistego rozwoju” (Kappert, 2004).

Nierzadko wysiłek fizyczny, praca z ciałem traktowane są jako zabiegi mające na celu tylko i wyłącznie poprawę wyglądu, sprawności fizycznej, czy wyładowania energii. Zaprezentowana w niniejszej pracy propozycja warsztatu ściśle związana jest z pracą z ciałem, która ma wymiar wielopłaszczyznowy. Dotyczy ona zarówno elementów techniki ruchu, czyli umiejętnego wykonania asan, z których zbudowane są układy, estetyki ruchu, efektywności wysiłku, ale również na poziomie umysłu praca związana jest z kształtowaniem pamięci ruchowej, koordynacji ruchowej, umiejętnej pracy z energią, z partnerem oraz pracy w grupie. Wykonywanie proponowanych układów, podobnie jak zadań warsztatu tanecznego, czy jogi, może mieć pozytywny wpływ na uwolnienie stresu, odreagowanie skumulowanych złych emocji, możliwość poznania siebie poprzez podnoszenie samoświadomości, świadomości ciała, jak również na kształtowanie

inteligencji emocjonalnej. Doświadczenie zrelaksowania podczas praktyki w grupie niezwykle otwiera na drugiego człowieka, korzystnie wpływa na poprawę relacji międzyludzkich, odnajdywanie się w grupie, czy zacieśnianie więzi. Warsztat ten dać może uczestnikom nieograniczone możliwości podnoszenia poczucia własnej wartości, podnoszenia samooceny przez twórcze współuczestniczenie w wyznaczaniu celów i osiąganie ich będąc częścią całości (Wiszniewski, 2003). Świadomość ciała rozwijana każdorazowo podczas warsztatu daje możliwość do rozpoznawania i rozróżniania postawy ciała i wzorców ruchowych będących pod wpływem nastrojów, postawy życiowej, czy codziennej sytuacji. Ciało pozwala rozpoznać nastroje psychiczne, a doświadczenia przeżyte, zdobyte w ćwiczeniach ruchowych pozwalają je zmieniać. Praca w tańcu i jodze daje nową jakość życia, gdyż poszerza „słownictwo” ruchowe, a tym samym możliwości wyrazu, wypowiedzania siebie i kontaktowania z innymi.

Podobnie, jak znane nam z lekcji chemii naczynia połączone, płaszczyzny bytu człowieka (psychiczna, biologiczna, społeczna) mogą przybierać różne kształty i wymiary. Substancja je wypełniająca tworzy jedność dążącą do wspólnego poziomu. Różnokształtne płaszczyzny bytu człowieka kroczącego ścieżką osobistego rozwoju wypełnione są energią samorealizacji dążącą do wyrównania wspólnego poziomu, stworzenia mianownika, jakim w trakcie pokonywania wcześniej wspomnianej drogi jest transgresja, warunkująca osiągnięcie dobrostanu psychofizycznego i stanu zrelaksowania. „Taniec Asan” staje się procesem, przemianą w trakcie wspólnego działania. Tworzenie czegoś własnymi siłami, osiągnięcie najmniejszych z postawionych celów, przełamywanie strachu przed zaprezentowaniem siebie innym daje siłę, odwagę na podejmowanie nowych wyzwań i wiarę w siebie. Głównym założeniem wspomnianej przemiany musi stać się chęć doświadczenia „nowego siebie” w ruchu, otworzenia się na estetykę ruchu, na walkę ze stereotypami ruchowymi dnia co-

dziennego, potrzebny jest również człowiek świadomy bycia całością, musi on wykazać pełne zaangażowanie swojego umysłu i ciała.

ZASADY PRACY

„Taniec Asan” to propozycja warsztatu, którego myślą przewodnią jest połączenie pozycji jogi w układy wykonywane z towarzyszeniem muzyki. Asany dobrane są w taki sposób, aby możliwe było płynne przejście z jednej do drugiej. W moim założeniu zajęcia te przeznaczone są zarówno dla osób, które opanowały już podstawy pracy z asanami, z których skomponowane są układy, ale również dla osób, które zaczynają swoją przygodę z jogą. Być może, to właśnie te zajęcia mogą skłonić ich uczestników do poszukiwania drogi własnego rozwoju na gruncie jogi i być początkiem jogicznej ścieżki. Jednak nie chodziło mi o stworzenie autonomicznej metody. „Taniec Asan” należy potraktować przede wszystkim jako urozmaicenie podstawowego warsztatu hatha jogi, sesji wyjazdowej wokół jogi, ale również jako alternatywną propozycję lekcji wychowania fizycznego. Zajęcia te w dużej mierze mają charakter integracyjny. Docelowo układy wykonywane są jednocześnie przez całą grupę, która ustawiona jest na obwodzie koła, twarzą do jego centrum. Taki układ grupy sprzyja zintegrowaniu, jednak uniemożliwia praktykowania w bardzo licznych grupach. Nadrzędnym pierwiastkiem staje się wspólne doświadczenie nad indywidualną praktyką. Muzyka natomiast staje się ścieżką, na której wykonywane są asany, jest motywem jednoczącym, nadającym pełni i charakteru ruchom grupy. Do każdego z trzech układów przedstawiłam propozycję utworów muzycznych, które wydają mi się właściwe (zaznaczone są w opisie każdego z układów). Oczywiście w zależności od potrzeb, własnej inwencji, istnieje możliwość wykorzystania zupełnie innej muzyki. Należy jednak pamiętać, że w tym rodzaju pracy z ciałem i umysłem zbyt szybkie tempo nie jest wskazane.

Układy są rozbudowane, więc ich naukę rozłożyć można na dwie jednostki zajęć. Naukę

można rozpocząć od zaprezentowania całości, ja jednak uważam, że metoda małych kroków i element końcowego zaskoczenia po wykonaniu całości przez grupę są cenniejsze. Ważne jest, by po nauczaniu kilku pozycji powtarzać zapamiętany fragment. Jeśli grupa jest początkująca i nie zna jeszcze asan, należy poświęcić więcej czasu na ich objaśnienie i przyswojenie. Najlepiej to robić w tradycyjnym ustawieniu w "szachownicy", gdy nauczyciel stoi przed grupą.

OPIS POZYCJI

Utwór proponowany: nr 7 z albumu "*Param Sharaddha Devocional Songs*", Autor: Ashit Desai

1. Tadasana (pozycja góry) - stań na środku maty. Stopy razem, stykają się wewnętrznymi krawędziami. Sylwetka wyprostowana, ramiona wzdłuż tułowia, ręce aktywnie sięgają w kierunku podłogi. Wzrok skieruj przed siebie i wydłuż kręgosłup, oddalając czubek głowy od stóp. Uwagę skieruj na oddech. Po chwili połącz wnętrza dłoni w mudrę „namaste”.

2. Uttatasana (pozycja potęgi) - wraz z wdechem i ugięciem kolan unieś proste ramiona

boki nad głowę, dłonie skieruj ku sobie. Spójrz na dłonie. Postaraj się, by plecy nie były wklęsłe, nie pogłębiaj wygięcia lordozy lędźwiowej. Pomoże w tym skupienie uwagi na kierowaniu pępka do kręgosłupa i „podwijanie” kości ogonowej w kierunku kości łonowej.

3. Uttanasana (pozycja intensywnego rozciągania) - wraz z wydechem pochyl tułów do przodu, proste ramiona przeprowadź w dół i sięgnij dłońmi w okolice stóp. Zakończ skłon przybliżeniem czoła do goleni.

4. Uttatasana (pozycja potęgi) - podnieś ciało z wdechem wracając do pozycji potęgi, siadu na „wirtualnym krześle”.

5. Urdhva hastasana (pozycja góry, prawe ramię w górze) - prostując kolana opuść lewe ramię wzdłuż tułowia i popatrz na prawą dłoń, która pozostaje w górze.

6. Uttatasana (pozycja potęgi) - ponownie zegnij kolana do pozycji potęgi i unieś raz jeszcze lewe ramię.

7. Urdhva hastasana (pozycja góry, lewe ramię w górze) - prostując kolana opuść tym razem prawe ramię wzdłuż tułowia i popatrz na lewą dłoń, która pozostaje w górze.

8. Uttatasana (pozycja potęgi) - raz jeszcze ugnij nogi w kolanach i przenieś proste ramiona



1-3



4-6

na skierowane w skos ku górze w linii uszu.

9. Rozkrok A - pozostaw ugięte kolana, z pozycji złączonych stóp rozstaw pięty jak najdalej od siebie, a duże palce stóp skieruj ku sobie i jednocześnie opuść ramiona zginając je w łokciach do kąta prostego tak, aby prawe przedramię od dołu zetknęło się z lewym przedramieniem na wysokości barków (równoległe do podłogi).

10. Rozkrok B - nie zmieniając konfiguracji ramion wyprostuj nogi w kolanach i równocześnie rozstaw palce stóp na zewnątrz do pozycji równoległej, na szerokość bioder.

11. Rozkrok C - „sklejone” przedramiona przeńś nad głowę i opuść z powrotem do poziomu.

12. Skręt A (prawa) - nie zmieniając konfiguracji ramion wykonaj skręt tułowia w prawo,

nie skręcaj bioder, pozostaw je równoległe do krótszego boku maty.

13. Skręt B (prawa) - pozostając w skręcie tułowia w prawą stronę wyprostuj ramiona do boku.

14. Skłon ze skrętem (prawa) - powoli zegnij lewe kolano, opuść w przód skręcony tułów równoległe do podłogi i połóż lewą dłoń na podłodze w linii barku.

15. Skręt B (prawa) - prostując lewe kolano unieś tułów do góry, ramiona nadal skierowane do boku, biodra równoległe do krótszej krawędzi maty.

16. Skręt A (prawa) - ugnij ramiona w łokciach pod kontem prostym i „przyklej” lewe przedramię na prawe.

17. Skręt A (lewo) - konfiguracja ramion pozostaje bez zmian, skręt tułów w lewą stronę,

7-9



10-12



13-15



biodra równoległe do krótszej krawędzi maty.

18. Skręt B (lewa) - wyprostuj ramiona i skieruj w bok, dłonie na wysokości barków.

19. Skłon ze skrętem (lewa) - powoli zegnij prawe kolano i opuść skręcony tułów równoległe do podłogi, prawą dłoń oprzyj o matę, ramiona w jednej linii.

20. „Kraul” * 4 - z poprzedniej pozycji (opad tułowia) lewe ramię rozpoczyna ruch, z pionu wykonaj ćwierć koła w przód lewym prostym ramieniem i ustaw lewą dłoń przy prawej, kolejny ruch wykonaj prawym ramieniem jakbyś pływała/pływał „kraul” i połóż dłoń przy lewej dłoni (zwróć uwagę aby zsynchronizować skręt tułowia odpowiednio w prawą stronę, gdy prawa ręka sięga ku górze i skręt

tułowia w lewą stronę, gdy lewa ręka sięga ku górze) i wykonaj jeszcze po jednym ruchu „kraulowym” lewym i prawym ramieniem. Po ostatnim ruchu prawym ramieniem pozostaw dłonie na macie przed sobą w odległości ok. 20 cm od stóp.

21. Kumbhakasana (pozycja deski) - ugnij kolana tak, aby całe dłonie przylegały do maty. Rozłóż ciężar ciała równomiernie na ręce i stopy. Wykonaj równocześnie kilka „kroków” rękami w przód i nogami w tył, tak aby wyprostować całe ciało nad podłogą, wsparte tylko na dłoniach i stopach, uniesione jak deska równoległe do maty. Nie podnoś głowy, niech będzie przedłużeniem kręgosłupa. Nie wypinaj pupy, skieruj kość ogonową w kierunku



16-18



19-21



22-24

kości łonowej. Upewnij się, że wspierasz się na dłoniach, które leżą bezpośrednio pod barkami i na stopach, które rozstawione są na szerokość bioder.

22. Vasisthasana (prawa) - z pozycji deski oderwij prawą dłoń od maty, skreć ciało w prawą stronę wspierając się na lewej ręce, stopy pozostaw rozstawione na szerokość bioder.

24. Vasisthasana (lewa) - z pozycji deski oderwij lewą dłoń od maty, skreć ciało w lewą stronę wspierając się na prawej ręce (stopy pozostają rozstawione na szerokość bioder). Wyprostuj lewe ramię do góry, tak by z prawym ramieniem tworzyło prostą linię i spójrz na lewą dłoń i rozciągnij całe ciało.

25-27



28-30



31-33



Wyprostuj prawe ramię do pionu, tak by z lewym ramieniem tworzyło prostą linię i spójrz na prawą dłoń i rozciągnij całe ciało.

23. Kumbhakasana (pozycja deski) - opuść prawą rękę na matę i powrót tułowiem do pozycji deski.

25. Kumbhakasana (pozycja deski) - opuść lewą rękę na matę i powrót tułowiem do pozycji deski.

26. Balasana (pozycja dziecka) - z pozycji deski zegnij kolana i ułóż je na macie, przełącznij biodra w tył odpychając się od dłoni i

usiądź pośladkami na piętach, ramiona wyprostowane dłonie sięgają w przód, proste plecy, czoło oprzyj o matę.

27. Urdhva mukha śvanasana (pozycja psa z głową w górę) - z pozycji dziecka, bez przemieszczania dłoni i kolan sięgnij głową przed siebie w poziomie z intencją „przejechania” mostkiem po podłodze i następnie sięgnij czubkiem głowy do góry wyciągając tułów do pionu i wyginając go w lekki łuk ku tyłowi. Unieś uda i biodra z maty, wspierając się tylko na dłoniach i grzbietach stóp.

28. Urdhva mukha śvanasana (pozycja psa z głową w górę-głowa w prawo) - powoli skreć głowę w prawo.

29. Urdhva mukha śvanasana (pozycja psa z głową w górę) - skreć głowę z powrotem i spójrz przed siebie.

30. Urdhva mukha śvanasana (pozycja psa z głową w górę-głowa w lewo) - skreć głowę w lewo i z powrotem przed siebie.

31. Adho mukha śvanasana (pies z głową w dół) - z pozycji psa z głową do góry przepchnij biodra do góry i w tył, wyprostuj plecy i nogi. Przyklej całe dłonie do maty, rozluźnij szyję i skieruj brodę do mostka, jeśli jest to możliwe na końcu opuść pięty.

32. Utthita trikonasana (pozycja rozciągniętego trójkąta, LN przód) - z pozycji psa z głową w dół przenieś lewą stopę do przodu i ustaw pomiędzy dłońmi wspartymi o matę, prawą stopę nieznacznie skreć do środka (45 stopni) i przyklej całą powierzchnią do maty, wraz z prostowaniem lewego kolana przełóż lewą dłoń na lewą gołą, skreć tułów w prawo, unieś prawe ramię i przypilnuj, by ramiona, tułów i biodra pozostawały w płaszczyźnie czołowej, na końcu spójrz na prawą dłoń.

33. Virabhadrasana II (pozycja bohatera, wariant II) - z pozycji rozciągniętego trójkąta ugnij lewą nogę w kolanie, tak by ustawić udo równolegle do podłogi, a między podudziem i udem był zachowany kąt prosty. Wraz ze zgięciem kolana unieś tułów do pionu zachowując ustawienie ramion w płaszczyźnie czołowej. Nie skrecaj bioder, zarówno one jak i obręcz kończyny górnej są ustawione równolegle do dłuższej krawędzi maty.

34. Vrksasana (pozycja drzewa) - w pozycji bohatera wykonaj półtora koła prawym prostym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara, gdy prawe ramię po wykonaniu koła znajdzie się na wysokości lewego ramienia przenieś ciężar ciała na lewą nogę i wyciągnij ramiona w górę do pionu. Następnie prawą stopę umieść na wewnętrznej stronie lewego uda i opuść ramiona w bok do poziomu.

35. Adho mukha śvanasana - z pozycji drzewa przenieś z powrotem prawą stopę w tył z równoczesnym opadem tułowia w przód, tak aby oprzeć dłonie po bokach stopy lewej. Następnie przenieś lewą stopę w tył i umieść ją równolegle do prawej na szerokość bioder, wypchnij biodra do góry i w tył, wyprostuj ramiona i nogi.

36. Utthita trikonasana (pozycja rozciągniętego trójkąta, PN przód) - z pozycji psa z głową w dół przenieś prawą stopę do przodu i ustaw pomiędzy dłońmi wspartymi o matę, lewą stopę nieznacznie skreć do środka (45 stopni) i przyklej całą powierzchnią do maty, wraz z prostowaniem prawego kolana przełóż prawą dłoń na prawą gołą, skreć tułów w lewo, unieś lewe ramię do pionu i przypilnuj, by ramiona, tułów i biodra pozostawały w płaszczyźnie czołowej, na końcu spójrz na prawą dłoń.

37. Virabhadrasana II (pozycja bohatera, wariant II) - z pozycji rozciągniętego trójkąta ugnij prawą nogę w kolanie, tak by ustawić udo równolegle do podłogi, a między podudziem i udem był zachowany kąt prosty. Wraz ze zgięciem kolana unieś tułów do pionu zachowując ustawienie ramion w płaszczyźnie czołowej. Nie skrecaj bioder, zarówno one jak i obręcz kończyny górnej są ustawione równolegle do dłuższej krawędzi maty.

38. Vrksasana (pozycja drzewa) - w pozycji bohatera wykonaj półtora koła lewym prostym ramieniem przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, gdy lewe ramię po wykonaniu koła znajdzie się na wysokości prawego ramienia przenieś ciężar ciała na prawą nogę i wyciągnij ramiona w górę do pionu. Następnie lewą stopę umieść na wewnętrznej stronie prawego uda i opuść ramiona w bok do poziomu.

34-36



37-39



39. Tadasana - z pozycji drzewa opuść prawą stopę na podłogę, tak by złączyć wewnętrzne krawędzie stóp. Następnie połącz wnętrza dłoni w mudrę „namaste”.

PIŚMIENNICTWO

1. Feuerstein G., (2004) *Joga-Encyklopedia*. Poznań, BRAMA-Książnica Włoczęgówi Uczonych
2. Doktor T., (1988) *Tajji: medytacja w ruchu*, Pusty Obłok, Warszawa, s.10
3. Coulter H.D., (2008) *Anatomia Hatha Jogi*. Podręcznik dla uczniów, nauczycieli i praktykujących. Warszawa, IBR FOCUS SP. Z O.O.
4. Iyengar B.K.S., (1990) *Joga*. Warszawa, PWN
5. Jakubowscy B. i K., (2004) *Taniec jako przejaw zachowań kulturowych człowieka*. Kultura fizyczna nr 5-6, AWF w Warszawie, s. 19-20
6. Kappert D., (2004) *Archetypy, symbolika ciała, obrazy wewnętrzne. Osobisty rozwój i siły samouzdrawiające*. Warszawa, Orion, s.12
7. Kulmatycki L., (2000) *Joga dla zdrowia*. Warszawa, Książka i Wiedza
8. Kulmatycki L., (2004) *Joga Nidra. Sztuka relaksacji*. Warszawa, Książka i Wiedza
9. Kuźmińska O., (2001) *Ewolucja tańca w XX wieku*. Kultura Fizyczna, nr 3-4, AWF w Poznaniu, s. 21-22
10. Lidell L., (-) *Ilustrowany Podręcznik Joga*. Centrum Sivananda Joga. Warszawa, Delta, s. 10

11. Rey J., (przeł. Turska I.)(1958) *Taniec, jego rozwój i formy*. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa, s. 19
12. Szyszko-Bohusz A., (1978) *Joga - indyjski system filozoficzny, leczniczy i pedagogiczny*. Kraków, Polska Akademia Nauk
13. Turska I.,(1983) *Krótki zarys historii tańca i baletu*. Kraków, PWM, s.11-14
14. Turska I., (2000) *Spotkanie ze sztuką tańca*. Kraków, PWM, str. 94
15. Wiszniewski M., (2003) *Uzdrawiający taniec*. Białystok, Studio Astropsychologii, str. 79
16. Wosien B., (2003) *Droga tancerza*. Białystok. Studio Astropsychologii, s. 25-26

Strony internetowe:

http://www.jogajoga.pl/pl95/teksty161/wspolczesne_metody_praktyki_hatha (strona WWW dostępna 09.11.2011r.)

<http://www.vinyasakramajoga.pl/2011/02/srivatsa-ramaswami-wywiad/> + wywiad Macieja Wieloboba z Śrīvatsa Ramaswamim: (strona WWW dostępna 08.11.2011r.)

Karolina Szczesiak

Recepcja techniki *Sudarshan Kriya* przez uczestników kursu Art of Living

„Sztuka Oddechu”

Podłożem wszelkiego niepokoju, braku współpracy i zrozumienia między ludźmi jest stres. Wewnętrzny spokój każdego człowieka, pokój społeczny, powszechny pokój na całym świecie bierze początek w nas samych....

Sri Sri Ravi Shankar

Wiele osób we współczesnym społeczeństwie poszukuje skutecznego oraz szybkiego narzędzia, które pomogłoby w wyeliminowaniu bądź zmniejszeniu długotrwałego i zbyt silnego stresu. Sri Sri Ravi Shankar proponuje technikę jogiczną *Sudarshan Kriya*, bazującą „na naturalnych rytmach oddechu, które harmonizują umysł i ciało, jednocześnie eliminując stres, zmęczenie i negatywne emocje takie jak złość czy frustrację oraz depresję” (www.artofliving.org, 26.11.2011). Wpływ oddechu na nasz stan emocjonalny i zachowanie jest zauważalny. Wystarczy poobserwować jaki jest nasz oddech w stanie wzburzenia, a jaki w sytuacji relaksu. „Osoba, której uwaga jest czymś całkowicie pochłonięta (...) automa-

tycznie oddycha bardzo powoli; skupienie uwagi wymaga powolnego oddychania. Szybki i nierówny oddech zawsze towarzyszy negatywnym stanom emocjonalnym: strachowi, żądzy, gniewowi.” (Jogananda, 2005, s. 218) Głębokość i rytm oddechu mają duże znaczenie przy oczyszczaniu ciała i psychiki.

Przedmiotem niniejszej pracy jest zbadanie wpływu techniki oddechowo-oczyszczającej *Sudarshan Kriya* na grupę 25 osób podczas dwóch kursów Art of Living „Sztuka Oddechu”.

Celem pracy jest zweryfikowanie czy ta technika wykonywana jednorazowo wpłynie pozytywnie na odczucia psychofizyczne i nastrój grupy. Na ile sprawdzi się stwierdzenie, że *Sudarshan Kriya* „pozostawi cię spokojnego i pełnego energii, skupionego i rozluźnionego jednocześnie” (www.artofliving.org, 26.11.2011). Interesujące jest również, jakie odczucia psychofizyczne mogą pojawić się podczas wykonywania tej techniki. Pod uwagę będą brane subiektywne odczucia badanych osób.

Fundacja Art of Living – Sztuka Życia

Fundacja Art of Living jest międzynarodową organizacją, która prowadzi działalność edukacyjną i charytatywną w ponad 146 krajach. Założona została w 1982 roku w Stanach Zjednoczonych przez Sri Sri Ravi Shankara. Fundacja posiada status międzynarodowej organizacji pozarządowej (NGO) oraz specjalny status konsultanta przy: Organizacji Narodów Zjednoczonych, Światowej Organizacji Zdrowia i UNICEF, Radzie Gospodarczo-Społecznej (ECO-SOC). Art of Living oferuje na całym świecie bardzo szeroką i zróżnicowaną gamę kursów osobistego rozwoju oraz programów terapeutycznych.

Kriya – technika oczyszczająca

Sanskryckim rdzeniem wyrazu *kriya* (*kriyah*) jest *kri* – czynić, działać i odpowiadać działaniem. Sylaba *yah* oznacza serce oraz Boga w sercu. Cel *kriji* „zostaje osiągnięty przez

koncentrację, pranajamę (kontrolę oddechu) i medytację.” (Das, 2004, s.158)

W hathajodze termin *kriya* pojawia się przy technikach oczyszczających ciało *Szatkrija*, zwanych też *Szatkarmam*: *netikrija*, *dhautikrija*, *naulikrija*, *bastikrija*, *kapalabhatikrija* i *tratakakrija* (www.himalaya-wiki.org/Kriyajoga, 20.10.2011).

Kriya znana jest przede wszystkim w *kriya-jodze*, o której pisał już Patańdźali w *Jogasutrach*: „*Kriya-joga polega na dyscyplinie ciała, opanowaniu umysłu i medytacji z koncentracją na Aum*” (www.himalaya-wiki.org/Kriyajoga, 20.10.2011). *Kriyajoga* to jedna z dwunastu klasycznych odmian jogi, powiązana silniej z praktykami typu *krija*, zawierająca specjalną technikę budzenia energii kundalini oraz metodę medytacji, znaną już w starożytności a rozpowszechnioną w XIX przez Mahawatara Sri Babajiego (www.pl.wikipedia.org/wiki/Krija, 20.10.2011). Kontynuatorem był Paramahansa Jogananda, który pisał, że „*kriya-joga stosuje prostą metodę, oddziałującą i na psychikę, i na ciało. Dzięki niej krew oczyszcza się z dwutlenku węgla i nasycza tlenem. Atomy powstałego w ten sposób nadmiaru tlenu przemieniają się w subtelny prąd siły życiowej, która ożywia mózg i ośrodki położone wzdłuż kręgosłupa. Powstrzymując gromadzenie się zatrutej krwi, jogin może spowolnić proces rozkładu tkanek bądź mu zapobiec. Jogin zaawansowany w praktyce i rozwoju przemiana komórki swego organizmu w czystą energię*” (Jogananda, 2005, s. 212).

Na czym polega *Sudarshan Kriya*

Według twórcy metody Sri Sri Ravi Shankara w trakcie ćwiczenia *Sudarshan Kriya* „*każda komórka ciała zostaje w pełni natleniona i wypelniona nowym życiem. Negatywne emocje nagromadzone w ciele jako toksyny zostają wykorzystane i wypłukane. Uchodzą napięcia, frustracja i złość. Znika niepokój, depresja i letarg*.” (Weintraub, 2005, s. 195)

Technika oddechowo-oczyszczająca *Sudarshan Kriya* nauczana jest tylko na kursach Art of Living i prowadzona przez jej twórcę Sri

Sri Ravi Shankara (nagranie). Została opatentowana, w związku z tym można tylko ogólnie napisać na czym ona polega. Technikę tę rozpoczyna trzykrotne intonowanie dźwięku Aum, po czym następuje seria oddechów o różnej długości i natężeniu, medytacja, i/lub relaks. Podczas *Sudarshan Kriji* zastosowana jest również mantra *Sah-Ham*. Na kursach nauczana jest też wersja tzw. „domowa” *Sudarshan Kriya*. Po ukończeniu kursu zaleca się codzienną praktykę w domu i raz na tydzień wykonywanie *Sudarshan Kriya* w grupie wraz z nauczycielem prowadzącym podczas spotkań zwanych Satsangami.

Należy dodać, że przed wykonaniem *Sudarshan Kriya* stosuje się odpowiednie pranajamy.

Art of Living Część I – „Sztuka Oddechu”

„Sztuka Oddechu” to podstawowy program Fundacji Art of Living adresowany do ludzi dorosłych i młodzieży. Jak czytamy na polskiej stronie internetowej Fundacji Art of Living, kurs łączy „starożytną mądrość jogi z wiedzą na temat skutecznego radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami współczesnego życia. Jest głębokim doświadczeniem samego siebie na poziomie ciała, umysłu i ducha. Umiejętność synchronizowania tych poziomów pozwala:

- Podnieść poziom energii twórczej i życiowej
- Uwolnić się od napięć i lęków
- Rozwinąć ukryte w każdym z nas możliwości
- Pomóc swojemu zdrowiu” (www.artofliving.pl, 12.11.2011).

Kurs „Sztuka Oddechu” trwa 5 lub 6 dni co daje łącznie około 18 godzin. Realizowany jest w odpowiednio zaplanowanej kolejności, która pozwala nauczyć się pewnych umiejętności, a następnie je utrwalić w czasie trwania zajęć. Program kursu obejmuje techniki pracy z ciałem (odpowiedni zestaw *asan*), techniki oddechowe (*pranajamy*), relaks, wiedzę (np. o prawidłowym odżywianiu), medytację, *Sudarshan Kriya*.

Oba kursy, podczas których przeprowadzone były badania, prowadziła wykwalifikowana nauczycielka kursów Art of Living „Sztuka Oddechu” Lucyna Gembal-Skrobotowicz, która od kilkunastu lat charytatywnie prowadzi ww. kursy.

Organizacja i przebieg badań

Badania *Sudarshan Kriya* zostały przeprowadzone podczas dwóch kursów Art of Living „Sztuka Oddechu”, które odbyły się w terminach: 16-20 marca 2011 roku i 08-12 czerwca 2011 roku. W pierwszym kursie uczestniczyło 10 osób, a w drugim 15. W obu przypadkach uczestnicy wypełniali ankiety w godzinach wieczornych, trzeciego dnia kursu, w dniu w którym doświadczali techniki *Sudarshan Kriya*. W badaniach uczestniczyło 25 osób: 19 kobiet i 6 mężczyzn.

Metody badawcze

Badania zostały przeprowadzone za pomocą trzech ankiet: Arkusza Doświadczeń, Przymiotnikowej Skali Nastroju UMACL i Ankiety z pytaniami otwartymi.

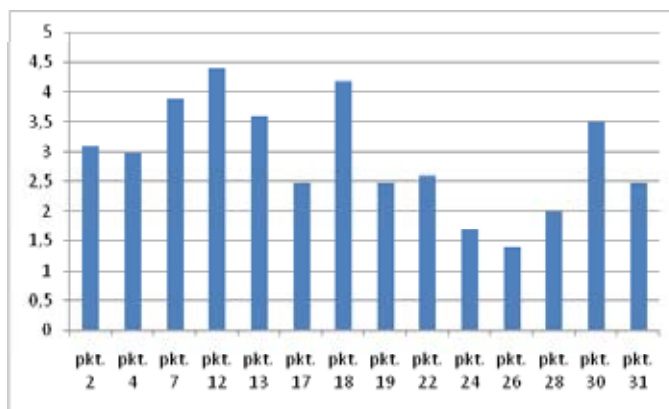
Arkusze Doświadczeń

Pierwsze badanie zostało przeprowadzone po zakończeniu *Sudarshan Kriya* za pomocą Arkusza Doświadczeń. Osoby badane miały określić doświadczane odczucia podczas wykonywania *Sudarshan Kriya*. Arkusz Doświadczeń składa się z 31 punktów, a każdy z tych punktów posiada skalę od 1 do 10, przy czym im większa liczba, tym intensywniejsze doświadczenie, oznacza to, że jeśli osoba badana wybierała 1 nie doświadczyła w ogóle, a jeśli 10 doświadczyła w pełni. Z każdego punktu Arkusza Doświadczeń została wyciągnięta średnia dla grupy i porównana ze skalą stenową, gdzie b. wysokie (>8), wysokie (6,5-8), powyżej średniej (5,5-6,5), średnia (4,5-5,5), poniżej średniej (3,5-4,5), niskiej (2-3,5), b. niska (<2).

Otrzymane średnie zostały podzielone na dwie

grupy: poniżej średniej stenowej i powyżej średniej stenowej, wraz ze średnią stenową i przedstawione na dwóch wykresach.

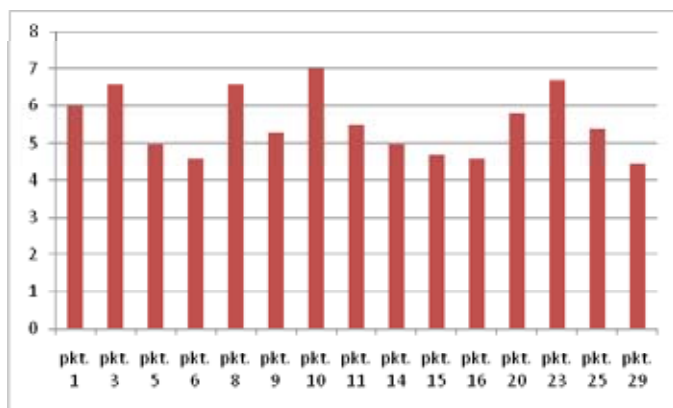
WYKRES NR 1



Dane z Arkusza Doświadczeń poniżej średniej stenowej.

Z powyższego wykresu jasno widać, że podczas *Sudarshan Kriya* w niewielkim stopniu było odczuwane złe samopoczucie psychofizyczne (pkt. 4), czy rozdrażnienia (pkt. 13). Bardzo niska wartość skali stenowej dotyczyła: wyostrego poczucia czasu (pkt. 24), poczucia ograniczenia i zamknięcia (pkt. 26), poczucia zagubienia i bezradności (pkt. 28). Niska wartość stenowa dotyczyła poczucia wyostrożonej granicy między badanym, a otoczeniem (pkt. 2) i pojawienia się halucynacji (pkt. 17). Grupa miała niewielką potrzebę zachowania doświadczenia dla siebie (pkt. 30) i w niewielkim stopniu odczuwała chęć odizolowania się od ludzi (pkt. 31). Nieco bardziej odczuwane (tuż poniżej średniej stenowej) znalazły się: pkt. 12 - odczucie odrętwienia, pkt. 7 - doświadczenie wyraźnych zmian lub zakłóceń fizjologicznych, pkt. 18 - pojawienie się wyraźnie określonych myśli. Należałoby zauważyć, że pomimo niskich wartości powyższych punktów, żaden z nich nie jest równy 1 co oznaczałoby zupełny brak tego doświadczenia. Najniższą wartość stenową 1,4 stanowi poczucie ograniczenia i zamknięcia (pkt. 26).

WYKRES NR 2



Dane z Arkusza Doświadczeń powyżej średniej stenowej wraz z uwzględnieniem średniej stenowej

Z wykresu nr 2 wynika, że najwyższą wartość stenową stanowi doświadczenie wewnętrznego spokoju (pkt. 10). Podczas *Sudarshan Kriya* silnie odczuwany (wysoka stenowa – powyżej 6,5) był dobrostan psycho-fizyczny (pkt. 3), przyływ pozytywnej energii (pkt. 8) i zapomnienie o czasie (pkt. 23). Powyżej średniej stenowej znalazły się: poczucie zniknięcia granic pomiędzy mną a otoczeniem (pkt. 1) oraz doświadczenie intensywnych emocji pozytywnych (pkt. 20). Pozostałe punkty ujęte na wykresie nr 2 znalazły się w zakresie średniej stenowej. Z powyższego wykresu jasno



Spotkanie z liderami dżinistów w Ankaï Village

widać, że żaden z punktów nie uzyskał maksymalnej wartości stenowej, czyli 10 i ani jedno z opisywanych doświadczeń nie uzyskało wyniku z przedziału wysokiej skali stenowej: powyżej 8.

Przymiotnikowa Skala Nastroju UMACL

Przymiotnikowa Skala Nastroju UMACL została wręczona badanym po wypełnieniu Arkusza Doświadczeń i za jej pomocą mieli określić swój obecny nastrój, czyli po wykonaniu *Sudarshan Kriya*.

UMACL służy do badania nastroju a składa się z 29 pozycji mających postać przymiotników. Osoba wypełniająca ma za zadanie określić na czterostopniowej skali: zdecydowanie tak, raczej tak, raczej nie, zdecydowanie nie, w jakim stopniu każdy z nich opisuje jej obecny nastrój. Nastrój badany Przymiotnikową Skalą Nastroju posiada tzw. wynik surowy i steny. Żeby obliczyć poziom surowy odpowiedziom udzielanym przez osobę badaną przypisuje się punkty od 1 do 4.

Wyniki surowe w poszczególnych skalach:

- Ton Hedonistyczny (TH) od 10 do 40
- Pobudzenie Napięciowe (PN) od 9 do 36
- Pobudzenie Energetyczne (PE) od 10 do 40

Aby otrzymać wartości stenowe należy wyniki surowe odnieść do określonych norm stenowych (zawartych w aneksie książki „Przymiotnikowa Skala Nastroju UMACL”), wybierając odpowiednią – ze względu na płeć i wiek – grupę odniesienia. Otrzymane wyniki stenowe interpretuje się według skali stenowej: wysoka 7-10, przeciętna 5-6, niska 1-4.

UMACL TH – ton hedonistyczny: wynik surowy 35,2; wynik stenowy 7,3

UMACL PN – pobudzenie napięciowe: wynik surowy 11,4; wynik stenowy 2,7

UMACL PE – pobudzenie energetyczne: wynik surowy 25,1; wynik stenowy 3,1

Stenowa wartość tonu hedonistycznego dla grupy wyszła bardzo wysoka natomiast pobudzenia napięciowego oraz energetycznego niska. Zgodnie z interpretacją podaną przez Ewę Goryńską „wysokiemu tonowi hedonistycznemu towarzyszy raczej niski poziom pobudze-

nia napięciowego i umiarkowanie wysoki poziom pobudzenia energetycznego. Taki wzór nastroju świadczy o dobrym samopoczuciu i może być określony jako pozytywny nastrój”. (Goryńska, 2005, s. 55) W badanej grupie nie można jednoznacznie określić, że nastrój był pozytywny, bo jakkolwiek stosunek wysokiego tonu hedonistycznego koreluje z niskim pobudzeniem napięciowym, to poziom energetyczny nie jest umiarkowanie wysoki ale zdecydowanie niski. Jednak podane wyniki nie określają również nastroju badanych jako złego. W takim przypadku: „*niski poziom tonu hedonistycznego, przy wysokim poziomie pobudzenia napięciowego i niskim poziomie pobudzenia energetycznego jest charakterystyczny dla złego samopoczucia i może być określany jako zły nastrój*”. (Goryńska, 2005, s. 55)

Ankieta z pytaniami otwartymi

Grupa badana miała również możliwość swobodnych wypowiedzi pisemnych dotyczących odczuć podczas i po wykonywaniu techniki oddechowej. Odczucia podczas wykonywania *Sudarshan Kriya* były różnorodne. Niektórzy odczuwali wzmożony przypływ energii, poczucie szczęścia, zaufanie, spokój, odprężenie, uczucie ciepła czy gorąca. Inni podali: drętwienie rąk i nóg, twarzy i okolicy podbrzusza, uczucie zimna, ból czy dyskomfort w nogach, ból i zawroty głowy. Wielu uczestników pi-

sało o trudnościach w nadążaniu za nadanym rytmem oddechu. Nieliczni badani podczas *Sudarshan Kriya* widzieli kolory: fioletowy i niebieski. Były osoby, którym przeszkadzał nadmiar myśli, inni natomiast pisali, że mieli czysty i spokojny umysł.

Wśród wypowiedzi badanych dotyczących odczuć po wykonaniu *Sudarshan Kriya* wyraźnie przeważały pozytywne: relaks, spokój, wyciszenie, zharmonizowanie, oczyszczenie wewnętrzne, odprężenie, bardzo dobre samopoczucie, uczucie lekkości, zdystansowanie do otoczenia, błogość, przyjemność, zwiększenie energii. Nieliczne osoby pisały o bólu głowy czy podbrzusza, smutku, uczuciu rozbicia, odepnięciu, zmęczeniu, lekkim podenerwowaniu, ospałości. Przy czym zazwyczaj negatywne odczucia pojawiały się przy pozytywnych np. „*Czułam się spokojniejsza, ale bardzo bolała mnie głowa*” (Kobieta lat 30), „*wyluzowanie ale jednocześnie zmęczenie*” (Sławek lat 51), „*lekkie podenerwowanie, ale poczucie, że było super*” (Mężczyzna lat 28).

Spostrzeżenia i wnioski

Celem pracy jest zbadanie czy technika oddechowo-oczyszczająca *Sudarshan Kriya* wykonywana jednorazowo wpłynie pozytywnie na odczucia psycho-fizyczne i nastrój grupy oraz jakie odczucia towarzyszą badanych podczas wykonywania tej techniki:



Posiłek w Instytucie Jogi Kaivailyadham w Lonavla, pierwsza z lewej Karolina

1. Analizując stan odczuć badanych osób podczas wykonywania *Sudarshan Kriya*, które zweryfikowane zostały za pomocą Arkusza Doświadczeń, wyraźnie widać, że zdecydowana większość wskazywała na odczucia pozytywne, oceniając najwyżej doświadczenie wewnętrznego spokoju, a tuż po nim dobrostan psychofizyczny i przypływ pozytywnej energii. W niewielkim stopniu odczuwane było złe samopoczucie psychofizyczne, poczucie ograniczenia i zamknięcia czy poczucie zagubienia i bezradności. Więcej osób (wyniki tuż poniżej średniej stenowej) doświadczało wyraźnych zmian lub zakłóceń fizjologicznych, odczucia odrętwienia, pojawienia się wyraźnie określonych myśli. Warto jednak zauważyć, że w przypadku pozytywnych odczuć nie było bardzo wysokiej wartości stenowej, a w przypadku negatywnych była tylko jedna bardzo niska.

2. Rozpatrując swobodne wypowiedzi uczestników dotyczące odczuć psychofizycznych podczas *Sudarshan Kriya*, dostrzec można różnorodne i często skrajne odczucia np.: zimno – ciepło, zmęczenie – odprężenie, płacz – śmiech. Sporo osób doświadczało silnych odczuć fizycznych: drętwienia rąk, nóg, twarzy i okolicy podbrzusza, bólu czy dyskomfortu w nogach, bólu i zawrotów głowy. Mogłoby to potwierdzać informację nauczycielki, która przed wykonaniem *Sudarshan Kriya* mówiła o możliwości odczuwania silnych wrażeń, będących wynikiem oczyszczania. Badani pisali również o pozytywnych odczuciach, takich jak: wzmożony przypływ energii, poczucie szczęścia, zaufanie, spokój, odprężenie.

3. Stan psychofizyczny badanych po wykonaniu techniki oddechowo-oczyszczającej był w zdecydowanej większości pozytywny. Badani odczuwali relaks, spokój, wyciszenie, zharmonizowanie, oczyszczenie wewnętrzne, odprężenie, bardzo dobre samopoczucie, uczucie lekkości, zdystansowanie do otoczenia, błogość, przyjemność, zwiększenie energii. Nieliczne osoby odczuwały ból głowy, co również tłumaczone było przez nauczyciela efektem oczyszczania. Jeśli pojawiały się gorsze odczucia to były zharmonizowane pozytywnymi.

4. Badania nastroju przeprowadzone Przymiotnikową Skalą Nastroju nie wskazują jednoznacznie na dobry czy zły nastrój grupy. Jednakże w interpretacji tych badań bardziej skłaniałabym się w stronę dobrego nastroju, ponieważ wysoki ton hedonistyczny koreluje z niskim pobudzeniem napięciowym. Natomiast niskie pobudzenie energetyczne można wytłumaczyć intensywnością techniki. Wiele osób wskazywało na dobre samopoczucie po wykonaniu *Sudarshan Kriya* ale również na zmęczenie, ośpienie czy ospałość.

Powyższe wnioski skłaniają do stwierdzenia, że *Sudarshan Kriya* jest przydatną techniką oddechowo-oczyszczającą, poprawiającą samopoczucie i mogłaby być wykorzystywana jako jedno z narzędzi zmniejszających stres. Jednocześnie jest to technika bardzo indywidualna w odbiorze i podczas niej można doświadczyć różnych intensywnych odczuć psychofizycznych. Analizując, po przeprowadzonych badaniach, początkowy cytat, że *Sudarshan Kriya* „pozostawi cię spokojnego i pełnego energii, skupionego i rozluźnionego jednocześnie” (www.artofliving.org, 26.11.2011), należy stwierdzić, że większość z tych odczuć się sprawdziła, jednakże niewiele osób pozostało „pełnych energii”.

BIBLIOGRAFIA

1. Paramahansa J., (2005) *Autobiografia Jogina*, Łódź, RAVI, przekład Anna Łobocka-Oleksowicz.
2. Weintraub A., (2005) *Joga na depresję*, Warszawa, Klub dla Ciebie, przekład Marcin Stopa.
3. www.artofliving.pl, 12.11.2011
4. www.en.wikipedia.org/wiki/Ravi_Shankar, 05.11.2011, tłum. własne
5. www.artofliving.org, 26.11.2011
6. Das S., (2004) *Duchowe systemy jogi i ich odwieczne nawyki*, Łódź, RAVI
7. www.pl.wikipedia.org/wiki/Krija, 20.10.2011
8. www.himalaya-wiki.org/Krijajoga, 20.10.2011
9. Goryńska E. (2005) *Przymiotnikowa Skala Nastroju UMACL* Geralda Matthews, A. Grahama Chamberlaina, Dylana M. Jonesa, Warszawa, Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
10. www.sjp.pwn.pl, 25.11.2011

Podróż na Wschód 2012

Lądujemy wczesną nocą na lotnisku w Mumbai 3 stycznia 2012 r. Jest nas 17 osób - wszyscy wykładowcy lub absolwenci pierwszych w Polsce Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi - i czekający na nas na miejscu Krzysiek Stec, jeden z wykładowców, przygotowujący swoją pracę doktorską w Indiach. Pomysł wyjazdu do Indii powstał w końcowej fazie studiów, kiedy studenci (w większości pracujący zawodowo i mający swoje rodziny) zdecydowali się na przedłużenie studiów w Indiach. Pomysł narodził się w czerwcu, a już w lipcu zarezerwowane były bilety lotnicze. Bardzo szybko powstała wstępna wersja programu. Ustaliliśmy wspólne kryteria, biorące pod uwagę naukowo-edukacyjny charakter podróży, w tym co najmniej jeden dłuższy pobyt w aszramie jogi oraz czynny udział w naukowej konferencji w Uniwersytecie Amravati oraz w Instytucie Jogi w Lonavla. W związku ze wcześniej ustalonymi punktami programu, jak udział w konferencji, pozostałe punkty podróży były dostosowane i ustalane w czasie całego półrocza przez Krzyśka. Innym kryterium były aspekty ekonomiczne. Chcieliśmy w czasie planowanych trzech tygodni minimalizować koszty, a zarazem wejść w nurt życia Indii, stąd wybrana została wersja otwarta na wszelkie sposoby przemieszczania się po Indiach (prawie 7 tys. km), czy nocowanie również w miejscach niekoniecznie po-

siadających wszystkie wygody w rozumieniu zachodnim.

3-5 stycznia noclegi i jedzenie w Centrum Hari Krishna w Mumbai. To pierwsza baza o raczej zachodnim standardzie. Wprawdzie już od wczesnych godzin rannych zaczynają się śpiewy i mantry, ale warunki są całkiem dobre, a jedzenie jak na powitanie w Indiach wręcz znakomite. W pierwszym dniu udajemy się do The Yoga Institute w Santacruz (dzielnicy Mumbai), najstarszego instytutu jogi na świecie. Jest to wcześniej umówiona wizyta, jesteśmy oczekiwani i przedstawieni najważniejszemu osobom Instytutu, a przede wszystkim dr Hansaji Jayadevie Yogendra. To wdowa po dr. Sri Yogendra, który w 1918 roku założył instytut. W tym samym dniu odwiedzamy Ishwardas Chunilal Yogic Health Centre Kaivailyadham, gdzie uczestniczymy w wykładzie dotyczącym terapeutycznych aspektów jogi oraz zapoznajemy się z programem edukacyjnym i organizacją całego Instytutu. Gospodarzem spotkania jest dr Parmanand Aggarwall, specjalista jogi i naturopatii. W dniu następnym w drodze do Lonavla na dłużej odwiedzamy The Yoga Institute w Santacruz, gdzie uczestniczymy w zajęciach jogi oraz zapoznajemy się z organizacją pracy i programem oferowanych kursów jogi.

Do Lonavla przyjeżdżamy wynajętym autobusem z opóźnieniem (spektakularne pęknięcie opony w drodze). Tu w dniach 5-8 stycznia z biegu włączamy się do programu Instytutu Kaivailyadham, w skrócie znanym jako KD-HAM. Obok regularnych zajęć ustalonych po przyjeździe z menagerem Instytutu O.P. Tiwari, takich jak klasy *asan*, medytacji czy udziału w ceremonii ognia w części aszramowej, mamy okazję specjalnie zaaranżowanych wykładów z eks-specjalistami przez lata pracującymi w Instytucie, ale już będącymi na emeryturze. Pierwszą wizytę składamy w domu dr M.M. Gore, który przygotowuje wykład na temat biomedycznych oddziaływań ćwiczeń jogi na organizm ludzki. W dniu następnym odwiedzamy dr M. Bhole, które przedstawia

nam zagadnienia dotyczące oddechu, *pranajamy* oraz energii. Przy okazji warto przypomnieć uczestnikom konferencji wrocławskiej na temat psychomotoryki, że gościem specjalnym konferencji był wówczas dr Bhole. W tym miejscu program jest bardzo bogaty, jest wiele miejsc np. dotyczących zabiegów naturopatycznych i ajurwedycznych, ponadto też możliwości kolejnych spotkań i wykładów, w których uczestniczymy w zależności od zainteresowań, czy sił. W końcowej fazie pobytu w KDHAM zorganizowane zostało spotkanie z zarządem instytucji, w celu ewentualnego ustalenia wstępnych kroków w kierunku współpracy oraz możliwości nadawania w Polsce certyfikatów i dyplomów z zakresu jogi studentom polskim. Strona indyjska zainteresowana była szczególnie pierwszymi w Polsce Podyplomowymi Studiami Psychosomatycznych Praktyk Jogi, wskazując na spory potencjał rozszerzenia ich na studia o charakterze ogólnoeuropejskim.

8 stycznia udajemy się autobusem do Aszramu Janglidasza położonego na północ od Lonavla ok. 300 km. (niedaleko miejscowości Shirdi).

Dojeżdżamy w nocy i czeka nas niespodzianka kwaterekowa. Okazuje się, że gdzieś ktoś nie do końca zrozumiał i w 18 osób nocujemy w jednym pomieszczeniu, bez łazienki. Początek bardzo trudny, ale dość szybko ustalamy aktywny program dość długiego pobytu (prawie 7 dni). Program aszramu nie do końca przypada nam do gustu, toteż znajdujemy swoje własne rozwiązania. Ważnym fragmentem naszej wspólnej przestrzeni staje się dach naszego budynku, który po posprzątaniu staje się naszą „plażą”, klubem dyskusyjnym, suszarnią i balkonem do podglądania tego, jak przebiega życie aszramowe. Często zastanawiamy się co można zobaczyć i czego doświadczyć w zasięgu jednodniowych wypadów wynajętym autobusem. Wypadamy do świętego miasta Nashik (oddalonego o ok. 200 km), gdzie akurat natrafiamy na festiwal muzyczno-teatralny, a gdzie odbywa się co 12 lat jedno z największych świąt, Kumbha Mela. W kolejnym dniu odwiedzamy jedno z najbardziej znanych miejsc w Indiach, mianowicie Elora Caves (ponad 250 km), gdzie w 6-8 wieku n.e. obok siebie tworzyli swoje miejsca do praktyk duchowych hinduiści, buddyści i dżiniści. Za-



Niedaleko Elora Caves

fascynowani jesteśmy położeniem i prostotą aszramu džinistów w Ankaï Village (ok. 100 km od aszramu) oraz prostotą miejsca aszramu dla kobiet hinduistycznych w Sakuri (ok. 40 km). Swój nastrój i ciszę miał również wązów sufich. Po drodze mieliśmy okazję zdobyć fortecę w Daulatabad (po drodze do Elora Caves). Z punktu odczucia intensywności, czy nawet fanatyzmu religijnego, warto doświadczenia było odwiedzenie miejsca pielgrzymek z całych Indii właśnie w samym Shirdi. To tu znajduje się osławiona legendami i mitami świątynia Sai Baby, wielkiego świętego wyznawców hinduizmu. W tych dniach w aszramie też pojawiają się pierwsze ofiary zmian diety na hinduską, szukamy dla dwóch osób nawet pomocy w szpitalu. Jesteśmy traktowani i przyjęci z wielką życzliwością i troską. Wszystko kończy się dobrze, jeszcze epizod szpitalny będzie w Amravati, ale tylko przez jedną noc.

Oto kilka obserwacji co do aszramu Janglidas, które na gorąco zapisuję w pamięci:

1. Betonowe, ogromne konstrukcje dla pielgrzymów obliczone na tłumy, podczas gdy zazwyczaj aszram jest miejscem blisko prostoty i natury i co ważniejsze nie jest łasy tłumów, wręcz odwrotnie.

2. Nieskazitelna biel ubiorów wszystkich rezydentów ma być symbolem czystości, ale czystości czego? Wszak raczej dominuje brud. Aszram powinien mieć jakieś reguły dotyczące zewnętrznych przejawów ładu i porządku, ale znacznie ważniejsze jest uporządkowanie wewnętrzne, a już na pewno zapewnienie higienicznego bezpieczeństwa gościom.

3. Organizacja pierwszej nocy wskazuje, że albo kieruje tym osoba niekompetentna, co źle rokuje do wiarygodności w innych, bardziej duchowych sprawach. Proste reguły oraz funkcjonalność i prostota to cechy dobrze zorganizowanego aszramu.

4. Program aszramu oparty jest na specyficznej medytacji, która od bardzo wczesnych godzin porannych staje się za przyczyną nagłośnienia wszechobecna. Nie bardzo wiadomo jaki jest cel takiego inwazyjnego i przymusowego



Janglidas w otoczeniu organizatorów życia aszramowego

oddziaływania *bhajanów* i recytacji. Aszram kojarzy się zazwyczaj z ciszą i uszanowaniem indywidualnego podejścia do praktyk.

5. Sama medytacja, jako główna praktyka duchowego rozwoju nie bardzo wiadomo na czym polega, nie ma żadnych racjonalnych prób wyjaśnienia, a film informacyjny jest przykładem amatorstwa z posmakiem sekciarskiego manipulowania. Goście z zewnątrz szczególnie powinni mieć możliwość zapoznania się z zasadami pracy medytacyjnej, a zasady powinny być jasne i dostępne.

6. Stosowane rytuały z centralną postacią jako prototypu guru raczej odrzucały, monstrualnych rozmiarów ikona guru z błyskającymi wokół kolorowymi żarówkami, czy ceremonia wachlowania „ołtarza” wymyślnymi piórami nikogo z naszej grupy nie przekonała. Oczekiwaliśmy minimum fasady, za to prostotę gestów i symboli, których w Indiach jest bardzo dużo.

7. Sama osoba guru służy raczej jako „ozdobnik” dla tego co dzieje się w tym miejscu. Owszem uczestniczy w życiu, ale raczej symbolicznie. Ten aszram zatracił cechy aszramu jogi, więc należałoby to nazwać jakoś inaczej i jakoś inaczej ów „symbol guru”.

8. Wyczuwam feudalizm w relacjach między różnymi grupami życia aszramowego. Różne grupy interesu całego przedsięwzięcia mają różną pozycję oraz poważanie, są ci co rozdają kupony posiłkowe po medytacjach i ci, którzy stoją w kolejce po te kupony. Chciałoby się mieć poczucie względnej równości i szacunku.

9. Z jednej strony, co do zewnętrznej oprawy dość pieczołowicie jest pilnowany czas rozpoczynania medytacji, a z drugiej strony brak szacunku dla miejsca i uczestników; przykładem było nagminne używanie komórek w czasie *bhajanów*, czy nawet medytacji. Aszram nie musi być klasztorem, ale podczas najważniejszych praktyk powinna obowiązywać minimalna dyscyplina.

10. Życie aszramowe związane z kuchnią i odżywianiem niewiele miało wspólnego z dobrze zbalansowanym posiłkiem. Nie miało nic wspólnego ani z higieną ani satwicznym skła-

dem tych posiłków. Zazwyczaj w aszramie dieta jest ważnym elementem pracy jogina ułatwiającym mu praktykę.

11. W aszramie jogi nie powinna być obojętna sprawa najbliższego środowiska, a szczególnie traktowania zwierząt. Skoro psy są też zaszczycone Atmanem, to dlaczego tak marny ich los i obojętność mieszkańców aszramu? Czy aż tak trudno byłoby pokazywać i uczyć innych o słabszych istotach i zdobyć się choćby na minimalny gest pomocy dla nich.

Aszramowym autobusem docieramy do stacji kolejowej Kopargaon, skąd udajemy się Amravati (ok. 700 km.). Tu tu w dniach 15-17 jest nasz kolejny przystanek i udział w National Conference on Traditional Physical Culture, Sport and Games organizowanym przez Shree H.V.P. Mandal's Degree College of Physical Education (najstarszy College wychowania fizycznego w Indiach, zał w 1914 r.) we współpracy z Sant Gadge Baba Amravati University. Docieramy z „lekkim” opóźnieniem (10 godz. spóźnienia pociągu) Cały program właściwie przygotowany był pod kątem naszego przyjazdu. Już od dłuższego czasu drogą mailową przygotowywał to osobiście dr Suresh H. Deshpande, główny organizator konferencji. W związku z opóźnieniem pociągu w ostatniej chwili program był zmieniany. Okazało się, że pokazy na wielkim boisku szkolnym były odkładane kilka razy i dopiero oficjalnie rozpoczęte po naszym uroczystym powitaniu. Od strony zapoznania się z wielością tradycyjnych form indyjskiej kultury fizycznej była to dawka zarówno przebogata jak i bardzo inspirująca. Warto podkreślić, że w konferencji uczestniczyli przedstawiciele innych uczelni wychowania fizycznego, z którymi przyjechały z całych Indii również zespoły młodzieży w swoich strojach regionalnych. Pokazy obejmowały nie tylko tradycyjne gry i sporty (*kabathi, kho-kho*), ale też demonstracje sztuk walki, zbiorowe pokazy jogi indyjskiej, pokazy tańców czy rytuałów związanych z określonymi świętami. Szczególnie widowiskowe były pokazy tańca indyjskiego, do którego bez większych trudności wciągnięte zostały nasze panie. Również wrażenie wywarły wieczorne



Pokazy praktycznych oczyszczających w czasie konferencji w Amravati

artystyczne ćwiczenia zespołowe w wodzie z wykorzystaniem ognia. W części naukowej wprowadzenie w imieniu grupy polskiej wygłosił Krzysztof Stec, nasz przewodnik indyjski, a zarazem jeden z najlepszych polskich znawców jogi indyjskiej. Przez nas zostały zaprezentowane dwa doniesienia: *Ergotropic and trophotropic Relaxation Techniques as a way to reduce the Psychosomatic Pain – pilot study* (Lesław Kulmatycki) oraz *Relaxation according to yoga nidra, as a way to manage some depression symptoms* (Magda Kłos). Oba przyjęte z dużym zainteresowaniem. Na życzenie organizatorów przedstawiam drugi wykład dotyczący historii badań nad jogą w ciągu ostatnich 50 lat. Wraz z Krzysztofem komentujemy znaczący i mało znany w świecie dorobek wielu naukowców, a dotyczący 25 najważniejszych opublikowanych badań. Warto podkreślić wyjątkową życzliwość organizatorów konferencji okazywaną naszej grupie na każdym kroku. To był naprawdę kontakt z prawdziwymi Indiami i jej kulturą. Już następnego dnia tj 16 stycznia późnym

wieczorem sześć osób udaje się sypialnym pociągiem do Lonavla na jednodniową konferencję. Pozostałe osoby 17 stycznia nadal uczestniczą w programie konferencji w Amravati. Ci, co wyruszają do Lonavla mają całą noc i pół dnia w pociągu. Na szczęście przemieszczamy się wagonem sypialnym (AC III) co gwarantuje w miarę dobre warunki przespania nocy. Oczywiście pociąg się spóźnia, tak że przesiadka w Puna trwa dłużej, a i pociąg mający pokonać dystans 65 km jedzie ponad 4 godz. Cóż, takie są Indie i nic nie poradzimy z naszym poczuciem czasu. To już jest zwykły pociąg, toteż toczące się w nim życie samo w sobie jest osobnym spektaklem zachowań, reakcji i relacji międzyludzkich. Konferencja organizowana jest przez The Lonavla Yoga Institute (to jest inna organizacja niż ta w której przebywaliśmy wcześniej). Jest to 7 Konferencja Międzynarodowa pod tytułem „Yoga w Upaniszadach” dedykowana pamięci Doktora Manohara L. Gharote, jednego z największych autorytetów w badaniach nad tradycyjną jogą. Zarówno ja jak i Krzysztof mieliśmy z nim

zajęcia podczas naszych studiów w latach 70. i 80. Za całość organizacyjno-programową odpowiedzialny był jego syn dr Manmath M. Gharote. W związku z opóźnieniem pociągu uczestniczymy tylko w części konferencji. Ma bogatą oprawę, wielu specjalnie na nią zaproszonych gości pochodzi z różnych krajów świata. Poświęcona jest głównie korzeniom jogi współczesnej. Według organizatorów joga jako całościowy system zanadto oscyluje w kierunku fizycznej sprawności i fitnessu. Celem konferencji jest zwrócenie uwagi na podstawowe teksty źródłowe, opisujące czym joga jest w ujęciu tradycyjnym. W czasie konferencji można nabyć dwie właśnie wydane książki, dotyczące tradycyjnych korzeni jogi, po raz pierwszy przełożone na angielski z sanskrytu: *Mandalabrahmanopanisad and Nadabindupanisad* oraz *Hathatatvakaumudi – a Treatise on Hathayoga napisana przez Sundaradeva*. Obie zostały opracowane przez głównego organizatora konferencji dr. M.L. Gharote. Spotkaliśmy się także z głównym organizatorem, który bardzo dziękował za obecność grupy polskiej oraz wyrażał nadzieję naukowej współpracy.

Jeszcze w nocy z 17 na 18 stycznia udajemy się z Lonavla taksówką do Puny na lotnisko, skąd mamy lot do Bangalore. Równolegle większa grupa z Amravati udaje się w nocy do Nagpur, skąd mają lot również do Bangalore. Wszyscy spotykamy się na lotnisku, skąd odbiera nas autobus z S-VYASA (Swami Vivekananda Yoga Anusadhana Samathana). Instytucja jest obecnie wiodącą placówką, podejmująca badania nad jogą (Research Foundation) oraz prowadzącą kształcenie na poziomie magisterskim i doktorskim w zakresie jogi. Z wykazu publikacji wynika, że w latach 1985-2011 opublikowano ponad 180 artykułów naukowych na temat jogi. Założycielem i obecnym liderem Uniwersytetu oraz wydawcą International Journal of Yoga indeksowanego w PubMed jest dr Hongasandra Ramarao Nagendra. Uniwersytet stawia na współpracę naukową z krajami zachodnimi, a mottem jest „Combine the best of the East with that of the West”. Osobnym ważnym fragmentem

działalności S-VYASA jest Holistic Research Health Home – Arogyadhama, która jest obecnie największym światowym ośrodkiem leczniczym opartym na jodze, naturopatii, ajurwedzie i współczesnej medycynie. Jednocześnie może przyjąć 250 pacjentów. Filozofia leczenia opiera się na założeniach zdrowia pozytywnego i promocji zdrowia. W czasie pobytu korzystaliśmy ze stałego programu skierowanego do przebywających w Campusie studentów i pacjentów oraz ze specjalnie zaaranżowanych spotkań. W ramach programu stałego korzystaliśmy z zajęć z *Maitrimilan*, *Cycle Meditation*, *Om Meditation*, *Bhajan*as oraz sesji *asan*. Mieliliśmy okazję spotkań wokół specyficznych tematów, związanych z jogą; jednym z najbardziej inspirujących było poświęcone energii kundalini w czasie praktyk jogi. Innym wydarzeniem było spotkanie z grupą naukowców podejmujących współpracę z innymi ośrodkami naukowymi. Na spotkaniu przedstawione zostały najważniejsze badania naukowe nad jogą, przeprowadzone w Polsce w ostatnich 50 latach. Po prezentacji odbyła się dyskusja nad ewentualnym wspólnym projektem badawczym. Uczestniczyli w niej m.in. prof. Naveen K. Visweswaraiah i dr N.K. Manjunath. Ustalono zostało, że wskazanym byłoby wymienienie listów intencyjnych na poziomie instytucji.

Kolejnym etapem był wyjazd do Tiruvannamalai, do aszramy Sri Ramany Maharishiego, jednego z największych autorytetów duchowych Indii. Dojeżdżamy do podnóża świętej góry Arunachala 21 stycznia i pozostajemy tam dwie noce. Oczywiście głównym punktem do zrealizowania jest wejście na górę, co czynimy następnego dnia po przyjeździe. Wejście późnym popołudniem, pół godziny drogi za głównym aszramem Maharishiego, ukryty w zбочu Skandaszram, gdzie można wejść i pozostać w ciszy. Przebijają się trzy rodzaje dźwięków. Najmocniejszy to tuż obok spadająca woda strumienia, drugi rodzaj dźwięku, to hałas dochodzący z miasta, głównie klaksony samochodowe, trzecia grupa dźwięków to te najwłaściwsze, czyli szum drzew i śpiew ptaków. Wychodzę na zewnątrz domu, sia-



W czasie pobytu w S-VYASA w Bangalore korzystaliśmy ze stałego programu skierowanego do przebywających w Campusie studentów i pacjentów oraz ze specjalnie zaaranżowanych spotkań. W ramach programu stałego korzystaliśmy z zajęć z Maitrimilan, Cycle Meditation, Om Meditation, Bhajanas oraz sesji asan.

dam na trawie w cieniu, na zewnątrz kilka osób, wszystkie pozostają w milczeniu. Tuż obok śpiący pies, śpi spokojnie i bez obawy, że ktoś może mu coś zrobić, znaczy to, że to dobre miejsce. Schodzę w dół, przechodzę przez świątynię, wewnątrz medytuje kilkanaście osób, ale już na zewnątrz atmosfera bazarowa. Same miejsce wokół aszramy wydaje się chaotyczne i skomercjalizowane. Nie czuć atmosfery medytacji ani sakralności. Rezygnujemy z indyjskiej kuchni na rzecz potraw w restauracji German Bakery. Następnego dnia rezygnuję ze spotkania z charyzmatycznym guru Moogim na rzecz indywidualnej wyprawy ścieżkami Arunachala. Idę ścieżkami raczej pobocznymi, ale kierując drogą dookoła wokół góry. Miło być w samotności i w ciszy, z dala od zgiełku. Wchodzę na płaską kamienną górę, łyśa i z szeroką perspektywą, siadam w ciszy, ale już za chwilę pojawiają się właś-

ciwi mieszkańcy tych skał. Jedna po drugiej pojawiają się na skale małpy, siadają w pewnej odległości, obserwują, a co najwyżej te najmłodsze podchodzą nieco bliżej zaciekawione dziwnym przybyszem. Gdy jest tylko kilka, to jest mi całkiem sympatycznie, ale gdy pojawia się ich ponad dwadzieścia, a niektóre z nich są prawie moich rozmiarów, to zaczynam myśleć o strategii przetrwania. Po pierwsze siedzę dla siebie, nie kręcę się, nie wiercę, nie grzebię w plecaku. Chcę dać im do zrozumienia, że ja od nich niczego nie chcę oraz one ode mnie też niczego oczekiwać nie powinny. Tak jak drzewo sobie stoi, tak ja sobie siedzę. Udaję się nam pozostać razem. Gdy decyduję się na odejście, czynię to bardzo powoli i przechodząc między nimi nie czuję zagrożenia. Oddalam się do innego miejsca, jeszcze przez jakiś czas część z nich mi towarzyszy, ale po czasie znowu jestem sam. Inna skała, inny

widok, inny cień, inne dźwięki. Jeszcze zmieniam miejsca kilka razy, chcę poczuć miejsce, jego energię, ale przychodzi mi to z trudem. Jednak zbyt dużo przypadkowych dźwięków dochodzących gdzieś z oddali od szlaków komunikacyjnych. Schodzę po paru godzinach w dół. Jest bardzo gorąco. Jeszcze całkiem przypadkowy *satsang* na temat *advaita-vedanty* organizowany przez jakieś towarzystwo wedantyjskie. Spotkanie odbywa się w hotelu w pięknie położonej salce na dachu hotelu, gdzie przez okna góra Arunachala jak na dłoni. Pytania i odpowiedzi. Nie moje. Patrzę i słucham jak na rodzaj orientalnej sofistyki. Zastanawiam się, kto kogo potrzebuje bardziej, ci co pytają tego który odpowiada, czy też odwrotnie. Terminologia dotycząca dualności i niedualności, świadka i obserwatora, poziomów świadomości włącznie z tą najbardziej inigmatyczną, czyli „pure awareness” jest czymś do doświadczania, a nie opowiadania. Bez doświadczenia tych opisywanych werbalnie stanów dialog raczej jest niemożliwy. Widocznie to jest grupa teoretyków *wedanty*, dlatego też organizatorzy uznali, że z widokiem na świętą górę Indii ułatwi to rozumienie filozoficznych niuansów. W dodatku gdy ubierze się spotkanie w rodzaj rytuału pseudomedytacji i pozorowanej świętości ciszy, to zapewne wielka prawdziwa wiedza (knowledge) spłynie na uczestników od razu sama z siebie. Tylko akurat ci sami, co owego porządek pieczołowicie pilnują, czasami zapominają, że paradowanie po pomieszczeniu z kawą i ciasteczkami czy też pośpieszne wysyłanie sms-a z komórki świętej ciszy w żaden sposób nie pomagają. Mam wrażenie intelektualnej fasady wymyślonej przez jakieś kanapowe „towarzystwo prawdziwej wiedzy”, które pod przykrywką sanskryckiej hermeneutyki uczy się w Indiach od znawcy *wedanty* z Ameryki. Pozwalam sobie na opuszczenie towarzystwa w stylu angielskim, nie doczekawszy wszystkich pytań i odpowiedzi. Mam swoje dotyczące bardziej przyziemnych spraw.

Nie da się ukryć końcowych dni pobytu w Indiach. Zaczynamy myśleć o drobnych zakupach, które stają się całkiem atrakcyjną czyn-

nością, szczególnie po opanowaniu minimum umiejętności negocjacyjnych. Tu następuje rozstanie, jako, że trzy osoby mają wcześniejszą rezerwację odlotu do Polski z Chennai i taksówką udają się na lotnisko. Pozostała grupa natomiast udaje się w ostatni etap wyprawy. Jedziemy do odległej o 2,5 godz Pondicherry. W New Guest House znajdujemy zupełnie dobre warunki dla pobytu dla dwóch ostatnich dni oraz przygotowania do wylotu. Tego samego dnia zwiedzamy aszram Sri Aurobindo i Matki (Mirry Aflassy), który został założony w 1926 r. W dniu następnym udajemy się do dużego szpitala, gdzie prowadzone są zajęcia jogi dla pacjentów. Trochę niepotrzebnie brniemy przez szpitalne korytarze, aby wysłuchać w gabinecie dr Anandy Balayogi Bhavanani programu jogi oferowanego przez szpital. Znacznie ciekawsza jest sala i program ćwiczeń, a to znajduje się w innym budynku, gdzie ta joga jest prowadzona. Dr Ananda jest koordynatorem programu w ramach *Advanced Centre for Yoga Therapy, Education & Research* (ACYTER), w ramach którego prowadzone są również szkolenia dla personelu medycznego o terapii jogi. Dr Ananda zaprasza nas do swojego aszramu, gdzie prowadzi międzynarodowe treningi jogi, umawiamy się na późne popołudnie, gdy będziemy wracać z Auroville. Do Auroville docieramy późnym popołudniem, po to aby obejrzeć film o powstawaniu tego miejsca, kiedy w 1968 została wkopane urny ziemią ze 126 krajów, jako symbol miasta otwartego dla wszystkich, którzy chcą tu zamieszkać. Miasto - utopia wciąż się rozwija, choć mieszka tam zaledwie niewiele ponad 2 tys. rezydentów (przewidywano, że będzie ok 50 tys.). Udaje nam się jeszcze podejść do centrum Auroville, aby zobaczyć centralne miejsce do medytacji *Matrimandir*, czyli „złotą kulę”. Wejść do środka mogą tylko osoby, które osobiście zgłoszą taką chęć co najmniej dzień przez ustaloną wizytą. Oczywiście rejestrujemy się, aby dnia następnego móc wejść do środka. Warto wspomnieć o znakomitym jedzeniu na terenie *visitors centre*. Następnie wyruszamy do Aszramu Ananda, którego założycielem był dr Swami Gitananda, założyciel

International Centre for Yoga Education and Research (ICYER) w Pondicherry. Obecnie prowadzi go jego syn wspomniany dr Ananda. Wita nas serdecznie w drzwiach matka dr. Anandy, a żona Gitanandy. a następnie jedna z uczennic przebywająca w aszramie przez pół roku, wyjaśnia nam na czym polega codzienna praca. Miejsce jest przepiękne, pełne zieleni i zadbanych zwierząt, tuż przy oceanie. Program jest bardzo intensywny i raczej pomyślany kompleksowo, gdzie wszystkie rodzaje praktyk mają miejsce: joga fizyczna, *pranajamy*, *bhajany*, interpretacja tekstów wedyjskich, taniec indyjski, medytacje, własne studia z tekstami czy karma joga. Przyjmowanych jest tylko 10-12 studentów na okres pół roczny, co ma kosztować 4 tys. euro. Jeszcze uczestniczymy w popołudniowych recytacjach *Bhagawad Gity* oraz wykładzie i wyruszamy do hotelu. W ostatni dzień pobytu - 25 stycznia wyruszamy riksami do oddalonego o 20 km Auroville w celu wejścia do same-

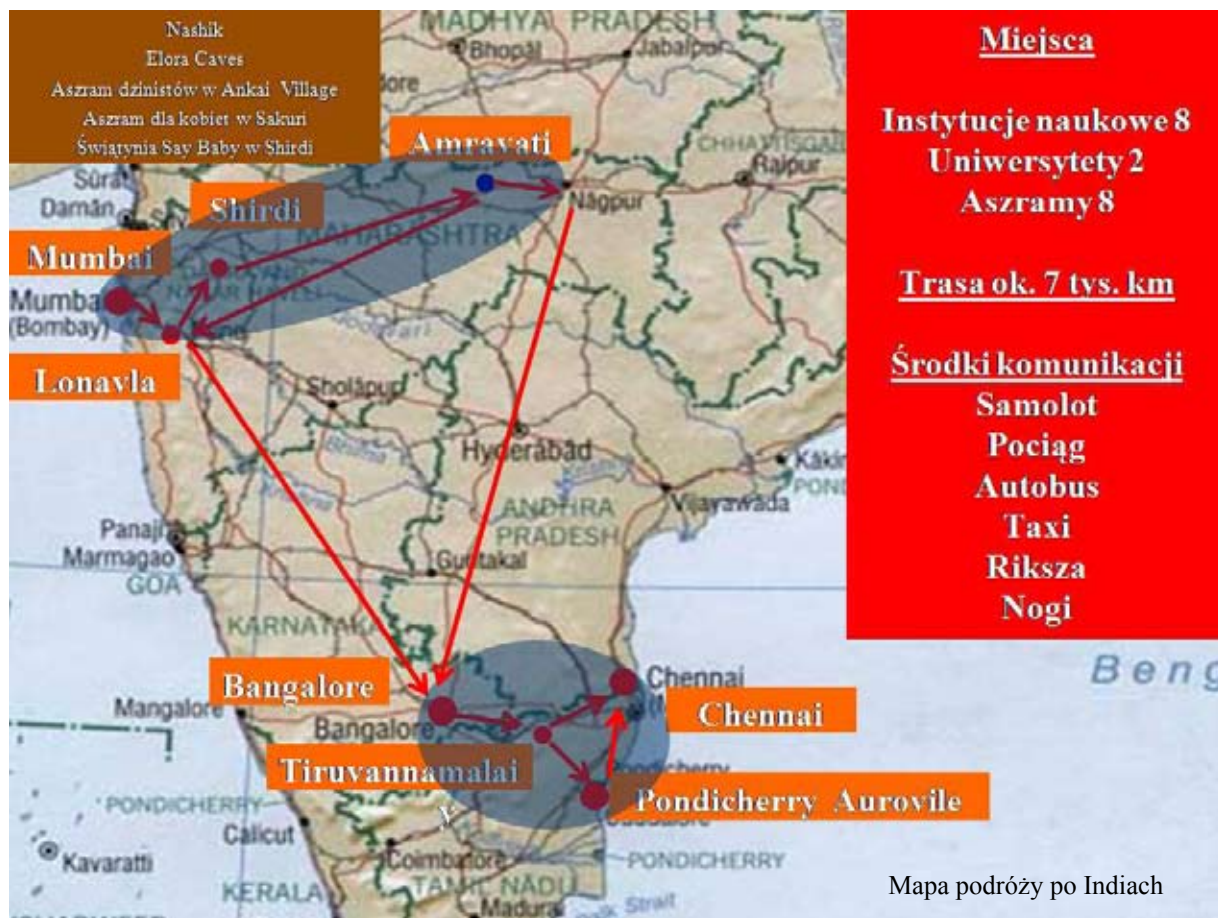
go serca tego miejsca, czyli do *Matrimandir*. Samo wejście się do środka obwarowane jest procedurami niczym do najbardziej tajnego miejsca. Niemniej warto było, gdyż samo miejsce robi wrażenie i bez wątpienia czuje się energię przestrzeni nie zarezerwowanej dla żadnej ideologii, czy religii. Czysta przestrzeń wewnętrzna, oświetlona pionowym strumieniem światła pochodzącego z zewnątrz, jest nośną metaforą dla doświadczeń transperso-nalnych. Symbolika miejsca jest uniwersalna i każdy z obecnych ma prawo do indywidualnej interpretacji. Wielopoziomowość przestrzeni, prawie biała sala medytacyjna do której się wchodzi w białych skarpetach, dwanaście kolumn, centrum z kulą, na które pada promień światła. Poruszanie się po pomieszczeniach i poziomach ma swój rytuał odbywający się w całkowitej ciszy. Po opuszczeniu miejsca medytacyjnego schodzimy na sam dół do dolnego poziomu, gdzie znajduje się rodzaj wgłębienia w kształcie tysięcy płatkowego lotosu, do cen-

Uczestnicy wyprawy



trum którego spływa woda z czterech stron. W czasie poruszania się po wyższych poziomach *Matrimandir* woda ta jest widoczna, jak spływa wzdłuż czterech ścian. Pozostaje ona w zamkniętym obiegu i po spłynięciu w dół jest transportowana do góry. Całe otoczenie złotej kuli, to przestrzeń pełna symboliki. Dookolne potencjalne ogrody mają swoje symboliczne nazwy, nadane przez Matkę, a z czasem mają być wyposażone w odpowiednią roślinność, którą jeszcze skomponowała pomysłodawczyni. W oczekiwaniu na aurovillowy autobus łapiemy stopa rikszonego, do którego wchodzi jedyne 7 osób. Szybki posiłek i wracamy z opóźnieniem do hotelu. Pakujemy się do autobusu, który ma jeszcze się zatrzymać przy plaży Auroville, która ponoć ma być... czysta

i piaszczysta. Udajemy, że taka jest i nawet co niektórzy zażywają oceanicznej kąpieli. Po przerwie ruszamy w stronę Chennai, aby już udać się lotnisko i oczekiwać odlotu do Polski. Jeszcze desperackie pozbywanie się rupii i całkiem fatalne zamówienie pizzy po indyjsku. Z trudem przetrwaliśmy te ostatnie godziny lotniskowe. Wylatujemy o 1.40 w dniu 26 stycznia i po przesiadce we Frankfurcie, gdzie przy śniadaniu próbujemy podsumować całą wyprawę, we Wrocławiu lądujemy po 14.00. W Indiach pozostali Karolina, Paweł i Inga, którzy przedłużyli swoją wyprawę o kolejne dwa tygodnie. Pierwsze spotkanie po-indyjskie przewidziane zostało na 25 lutego o godz. 19.00.



Magdalena Kłos
Lesław Kulmatycki

otwarcia i seminaria 2012

Od 2008 roku, najpierw w pracowni relaksacyjnej przy Zakładzie Psychologii, a obecnie w salach Zakładu Technik Relaksacyjnych i Ekspresji Ruchowej, odbywają się cotygodniowe spotkania określone jako **OTWARCIA**. Tradycyjnie spotykamy się w każdy wtorek w godzinach 18.15-19.45.

Istotą spotkań jest praca w kierunku pogłębiania określonej techniki lub metody pracy z ciałem i umysłem. Zazwyczaj w pracy koncentrujemy się na jednej lub dwóch praktykach.

Treningi i warsztaty adresowane są głównie do tych studentów technik relaksacyjnych i praktyk jogi, którzy szczególnie zainteresowani są tego rodzaju pracą.

W założeniu były to cykle obejmujące 2-4 sesje spotkaniowe, a zainteresowane udziałem osoby, proszone były o mailowy zgłoszenie.

W każdym roku sesje spotkaniowe mają swoje określone tematy wiodące. W pierwszym roku akademickim tematem wiodącym były „techniki antystresowe”, w drugim roku praktyka głównie dotyczyła „medytacji ruchu”, w trzecim roku zajmowaliśmy się szeroko rozumianymi „technikami relaksacyjnymi inspirującymi rozwój osobisty”.

Tematy roku 2012 były skoncentrowane wokół „Podróży na Wschód” w sensie dosłownym i metaforycznym. Spotykaliśmy się wokół

następujących tematów i liderów poszczególnych spotkań:

- Medytacja ósemki - Katarzyna Torzyńska
- Medytacja dłoni i stóp - Lesław Kulmatycki
- Podróż na Wschód czyli gdzie? cz. I Wyobrażenia, widzenia i wizje - Lesław Kulmatycki, Magda Nowacka
- Podróż na Wschód czyli gdzie? cz. II Indie a nieświadomość czyli bućk wyrzucony przez ocean a sprawa słońca - Magdalena Kłos
- Podróż na Wschód czyli gdzie? cz. III Rusałka w Krainie Hindii. Historia Indrani, która poszła spać - Ewa Moroch
- Podróż na Wschód czyli gdzie? cz. IV Tam, gdzie życie toczy się na oczach wszystkich. Indie - Justyna Pecka
- Wprowadzenie do medytacji dynamicznej - Jacek Borowicz
- Medytacja z dźwiękiem pianina - Małgorzata Czech
- Ceremonia herbaty - Lesław Kulmatycki
- Budzenie rysowaniem - Rena Czaplińska - Archer
- Lewitująca ręka czyli jak wywołać stan relaksu bez relaksacji - Jacek Borowicz
- Taniec jaźni - Małgorzata i Katarzyna Nowakowskie
- Poza rzeką myśli - Marcin Mękowski
- Poczuj swoje ciało - Magda Nowacka
- Joga i ayurweda - Chandra Mohan Bhandari
- Ceremonia herbaty - Lesław Kulmatycki

Spotkania odbywają się z inicjatywy i pod merytoryczną opieką nauczycieli i trenerów: Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji, Zakładu Technik Relaksacyjnych i Ekspresji Ruchowej, Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych oraz Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi.

W związku z sygnalizowaną przez wielu potrzebą spotkań o charakterze praktyczno-metodycznym i teoretyczno-dyskusyjnym, rozpoczęliśmy w tym roku cykl dwudniowych **SEMINARIÓW** (dwa razy w roku wiosenne i jesienne) oraz planujemy rozpocząć cykl **KONWERSATORIÓW**.

Wszystkie wymienione formy pracy z ramienia Stowarzyszenia koordynuje Magda Kłos: magdawroc@wp.pl.

Seminarium jesienne 2012 odbyło się
w Pustelniku

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu
we współpracy ze Stowarzyszeniem Trenerów i Praktyków Relaksacji

z udziałem wykładowców Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych
oraz Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi

zapraszają zainteresowanych problematyką technik relaksacyjnych i jogi
na dwudniowe seminarium

techniki medytacji w praktyce trenera relaksacji i nauczyciela jogi

19-21 października 2012 r.

w gospodarstwie agroturystycznym w Pustelniku (koło Bolkowa)

ramowy program

piątek

g. 18.00 – kolacja, rozpoczęcie seminarium, podanie szczegółowego programu
g. 20.00-22.00 - Prezentacja filmu dokumentalnego Ayelety Menahemi i Eljony Ariei pt. „Odsiedzieć swoje - medytacja vipassana w indyjskich więzieniach”(Doing time, doing Vipassana) oraz dyskusja wokół praktyk medytacyjnych w środowisku penitencjarnym (Lesław Kulmatycki)

sobota

g. 7.30-8.30 - Medytacja poranna połączona z sesją ćwiczeń oddechowych (Lesław Kulmatycki, Magdalena Karciarz).
g. 9.00 – śniadanie
g. 10.00-11.30 - Medytacja anapanasati w praktyce trenera relaksacji - wprowadzenie i praktyka 60 min. (Renata Niemierowska)
g. 12.00-13.30 - Vinyasa Krama Joga, jako sztuka medytacji ciała i oddechu, wprowadzenie - 30 min. i praktyka - 45 min. (Magdalena Karciarz)
g. 14.00-15.00 - Medytacja Pancha Kosha, czyli pięciu poziomów świadomości – od materialnego do subtelności, wprowadzenie teoretyczne - 20 min. i ćwiczenia praktyczne - 40 min. (Karolina Szczesiak)
g. 15.30-17.00 - Wprowadzenie do medytacji Zen - zasady przyjęcia pozycji ciała oraz podstawy pracy z umysłem - wprowadzenie teoretyczne oraz przykładowe rundy zazen z przerwą na kinhin, czyli medytację podczas chodzenia. Czas prowadzenia (90 min). (Zdzisław Burzyński)
17.30-18.30 - obiadokolacja
g. 20.00-22.00 - Dyskusja wokół tematu: Dlaczego współczesna nauka interesuje się medytacją? Po prezentacji filmu dokumentalnego „Mniisi w Laboratorium” (Monks in the Lab) w reż. Delphine Morel’a (wstęp i tłumaczenie, Renata Niemierowska, Lesław Kulmatycki)

niedziela

g. 7.30-8.30 - Medytacja poranna połączona z sesją ćwiczeń oddechowych (Zdzisław Burzyński, Karolina Szczesiak).
g. 9.00 – śniadanie
g. 10.00 – 11.30 - Dharma w jodze indyjskiej, przegląd głównych technik (30 min.) oraz praktyka antar mouna i ajapa japa - po 20 min każda. (Lesław Kulmatycki)
g. 12.00-13.30 – Dyskusja wokół tematu: Sens i bezsens wprowadzania technik medytacyjnych do treningów relaksacyjnych i sesji jogi – na podstawie doświadczeń trenerów (wszyscy prowadzący)
14.00 – obiad i zakończenie seminarium

warunki uczestnictwa

Seminarium nie ma charakteru komercyjnego i prowadzący nie otrzymują honorarium, opłata jedynie pokrywa koszty pobytu. W związku z limitowaną liczbą miejsc konieczne wczesne zgłoszenie (do 7 października b.r.)

do Magdy Kłos: magdawroc@wp.pl

absolwenci 2012

tematy prac studentów podyplomowych studiów psychosomatycznych praktyk jogi

Urszula Szymanowska

Wykorzystanie elementów jogi w treningu mentalnym sportowców

Edyta Michalewska-Grabowska

Oddech jest życiem - warsztat joga oddechowa dla dzieci.

Paweł Bator

Joga i trening mentalny sportowców

Marek Dembiński

Asana w klasycznych dziełach jogi

Elżbieta Barcińska

Yamy i *niyamy* w praktyce pedagogicznej

Paweł Sulikowski

Próba analizy wpływu ćwiczeń jogi na sprawność fizyczną i stan psychofizyczny wybranej grupy kobiet

Liliana Sroczyńska

Dieta w jodze - studium własnego przypadku

Ewa Woźniak

Joga – przewodnik dla kobiet dojrzałych

M. Katarzyna Serafinowska-Gabryel

Zastosowanie psychosomatycznych technik jogi dla osób w średnim wieku – ze szczególnym uwzględnieniem niektórych problemów zdrowotnych

Magdalena Korczyńska

Rozwój świadomości procesów psychicznych poprzez jogę

Małgorzata Drząszcz

Vinyasa Yoga w praktykach ludzi współczesnego Zachodu

Aneta Augustyn

Leon Cyboran – portret z jogą w tle

Katarzyna Torzyńska

„Taniec asan” – propozycja zajęć ukazujących asany w tanecznym pryzmacie

Cecylia Kozłowska

Recepcja jogi u osób zaawansowanych w praktyce (powyżej 10 lat)

Madgalena Nowacka

Świadomość ciała w metodzie somayog

Katarzyna Pernak

Joga jako forma zajęć wychowania fizycznego dla studentów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Iwona Szymańska

Program fakultatywnego wychowania fizycznego – elementy hatha jogi

Ewa Moroch

Głos Indrani z otchłani sensu - cielesność w poszukiwaniu jogi

Karolina Szczesiak

Recepcja techniki *Sudarshan Kriya* przez uczestników kursu Art of Living – „Sztuka oddechu”

Agnieszka Radomska

Jak współczesne kobiety Zachodu zmieniają oblicze jogi?

Katarzyna Cieplińska

Elementy jogi w lekcji wychowania fizycznego

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

Katarzyna Cieplicka - absolwentka AWF Wrocław - rekreacja i turystyka. Ukończyła również Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi przy AWF Wrocław, zarządzanie i marketing na Wyższej Szkole Zarządzania i Marketingu we Wrocławiu oraz biomechaniczne podstawy kształtowania sylwetki dziecka na Politechnice Wrocławskiej. Instruktorka aerobiku, pływania i badmintonu. Na co dzień pracuje w szkole ponadgimnazjalnej jako dyplomowany nauczyciel wychowania fizycznego. Interesuje ją zdrowy styl życia. Praktykuje jogę, którą popularyzuje wśród młodzieży szkolnej oraz mieszkańców swojego miasta.

Inka Cecylia Kozłowska - dyplomowana nauczycielka jogi B.K.S. Iyengara, absolwentka Podyplomowych Studiów Psychosomatyczne Praktyki Jogi AWF Wrocław. Od wielu lat jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia jogi Iyengara. Ukończyła kilkuletni kurs nauczycielski w dziedzinie jogi organizowany przez PSJI, uczyła się również jogi w Indiach w Punie. Corocznie uczestniczy w warsztatach prowadzonych przez nauczycieli jogi z Polski, Francji, Niemiec, Stanów Zjednoczonych. Pasjonuje się jogą i jej technikami, które są pomocne w odkrywaniu siebie, rozwijaniu świadomości i współczucia. Interesuje ją twórcza praca z ludźmi, odkrywanie wraz z nimi wiary w siebie i szerokich możliwości postępu. Lubi nowe wyzwania, podróże, przyrodę.

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

Ewa Moroch - psycholog, socjolog, absolwentka studiów doktoranckich na AWF we Wrocławiu, nauczyciel jogi dynamicznej. Propagatorka HR Zdrowia we współczesnej organizacji. Autorka bloga o psychologii zdrowia, jodze i pięknie: www.mohoyoga.pl. Zawodowo związana z fitnesssem, psychosomatyką i terapią integratywną. Prywatnie fanka Frankla, Lowena, Rusałek i karpackich górali.

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

Katarzyna Pernak - absolwentka AWF w Poznaniu na kierunku rehabilitacji ruchowej oraz Studiów Podyplomowych Psychosomatycznych Praktyk Jogi na AWF we Wrocławiu. Instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnościami: aerobic, callanetics oraz fitness - ćwiczenia psychofizyczne. Od dwudziestu lat nauczyciel akademicki w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu na UAM w Poznaniu. Wytrwale zgłębia wiedzę na temat holistycznego pojmowania świata i człowieka, poszukując potwierdzenia praw duchowych we współczesnej nauce i we własnym doświadczeniu. Wierzy, że tylko to, co sami odkrywamy ma wartość, dlatego jest otwarta na różne koncepcje i przeżycia oraz stara się dzielić nimi z innymi.

Agnieszka Radomska - absolwentka psychologii na Uniwersytecie Wrocławskim i podyplomowych studiów na kierunku Psychosomatyczne Praktyki Jogi na AWF we Wrocławiu oraz kursów w różnych odmianach jogi. Nauczycielka jogi dla kobiet w ciąży i Prana Flow Yoga, bywa tłumaczem j. angielskiego, choć bez kwalifikacji w tym kierunku. Za najważniejszych nauczycieli uważa ciało i życie. Pasjonują ją ludzie, natura, gotowanie. W wolnych chwilach maluje akwarele. Prowadzi stronę www.agnijoga.pl i blog www.healingcolours.wordpress.com

Karolina Szczesiak - absolwentka Kulturoznawstwa Uniwersytetu Wrocławskiego, Pomaturalnego Studium Animatorów Kultury we Wrocławiu (specjalizacja teatralna), Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi na AWF Wrocław. Kursy zaawansowane jogi ukończyła m.in. w Bad Antogast (Niemcy 2007r.) i w Bangalore (Indie 2009r.) Kursy nauczycielskie w Tarasce (Polska) u Kashi Ksheta (Indie) oraz u Yogacharya Krishan Verma (Indie), otrzymując certyfikat. Animator kultury, reżyser teatralny, instruktor jogi. Od kilku lat prowadzi zajęcia z jogi dla młodzieży i dorosłych w ODT Światowid we Wrocławiu. W ramach pracowni artystyczno-edukacyjnej prowadzi jogę dla dzieci połączoną z tańcem.

Katarzyna Torzyńska - ur. w 1983 r. w Kaliszu. Ukończyła wychowanie fizyczne na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych oraz Podyplomowymi Studiami Psychosomatycznych Praktyk Jogi. Asystentka w zakładzie Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław. Uczestniczyła w wielu warsztatach związanych z „pracą z ciałem”, od wielu lat zainteresowana tańcem eksperymentalnym jako środkiem dla własnego rozwoju oraz dialogu interpersonalnego.



Na terenie aszramu dla kobiet w Sakuri

Redakcja:
Lesław Kulmatycki, Renata M. Niemierowska

Redakcja składa serdecznie podziękowania
Anecie Augustyn i Magdalenie Kłos za pomoc przy dokonaniu korekty

Opracowanie graficzne: MC-K.

Ilustracja na okładce autorstwa Michaliny Cieślikowskiej-Kulmatyckiej.
Fotografie oraz elementy graficzne użyte w numerze wykonane zostały przez Katarzynę Cieplicką,
Ewę Woźniak, Magdalenę Kłos, Magdalenę Nowacką, Michalinę Cieślikowską-Kulmatycką, oraz
zostały przekazane przez rodzinę L.Cyborana i studentów studiów podyplomowych.

Adres Redakcji:
“Przestrzeń” - pismo Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych,
Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi
oraz Zakładu Technik Relaksacyjnych i Ekspresji Ruchowej
Akademia Wychowania Fizycznego
51-612 Wrocław, ul Paderewskiego 35,
tel: (071) 34 73 618
e-mail: leslaw.kulmatycki@awf.wroc.pl

