

Krzysztof T. Konecki  
Uniwersytet Łódzki

## „Ciało świątynią duszy”, czyli o procesie budowania tożsamości praktykującego hatha-jogę. Konstruowanie prywatnej quasi-religii

**Abstrakt** Artykuł podejmuje problem postrzegania i odczuwania ciała w praktyce nabywania tożsamości praktykującego hatha-jogę. Proces stawania się praktykującym jest związany z praktykami pracy nad ciałem i ich definiowaniem oraz określonym postrzeganiem ciała i odczuć z niego płynących. W tekście opisuję fazy tego procesu: 1. faza wstępna – konstruowanie motywów i pierwsze kroki; 2. faza pełniejszego rozpoznawania efektów psychofizycznych i przypisywania im odpowiednich znaczeń; 3. faza pełniejszego rozpoznawania duchowych aspektów hatha-jogi (quasi-religia). Relacje umysłu i ciała komplikują się w momencie znaczącego zaangażowania się w praktykę jogi i zdefiniowania praktyk cielesnych jako zarówno umysłowych, jak i duchowych. Praca nad ciałem może zmienić zachodnią perspektywę definiowania ciała jako elementu materialnego ludzkiej egzystencji (wizja kartezjańska) w wizję traktowania go jako substancji uduchowionej (wizja filozofii wschodniej), co jednak nie zawsze jest możliwe, jeśli przyjmuje się założenia innych religii (np. katolickiej). Zmiany w ciele i psychice trzeba wtedy inaczej zdefiniować i – by pogodzić założenia religii konwencjonalnej z nowymi doświadczeniami duchowymi – muszą pojawić się ich określone objaśnienia językowe (często przyjmujące schemat stałych formuł językowych).

**Słowa kluczowe** ciało, cielesność, joga, hatha-joga, praktyka jogi, religia, quasi-religia, para-religia, konstruowanie tożsamości

**Krzysztof T. Konecki**, prof., kierownik Katedry Socjologii Organizacji i Zarządzania UŁ, członek Zarządu Qualitative Methods Research Network of ESA, członek Prezydium Komitetu Socjologii PAN, członek Zarządu PTS, przewodniczący Sekcji Socjologii Jakościowej i Symbolicznego Interakcjonizmu PTS. Obszar zainteresowań naukowych to m.in.: socjologia jakościowa, teoria ugruntowana, interakcjonizm symboliczny, socjologia wizualna.

### Dane adresowe autora:

Katedra Socjologii Organizacji i Zarządzania,  
Instytut Socjologii Uniwersytetu Łódzkiego  
ul. Rewolucji 1905 r. 41/43, 90-214 Łódź  
e-mail: konecki@uni.lodz.pl

*Trzeba pamiętać, że ciało jest świątynią duszy, trzeba pielęgnować, trzeba dbać o nie, jakby uświęcać to miejsce, wtedy ono harmonizuje się z naszym umysłem... Joga uczy, jak kochać swoje ciało, ono jest wielkim darem, dostaliśmy je, rodząc się i jest wielkim darem, i my powinniśmy dbać o nie, kochać je takim, jakim jest. [fragment wywiadu z instruktorką jogi praktykującą od ponad 7 lat]*

Joga staje się w Polsce coraz popularniejszą formą rekreacji. Badania rynku fitness z roku 2010 pokazują, że znajduje się ona na czwartym miejscu wśród produktów oferowanych przez największe kluby fitness w Polsce. Miejsce pierwsze zajmują zajęcia wzmacniające, na

przykład aerobik (100%), na pozycji drugiej jest trening siłowy (98%), na trzeciej trening personalny (98%), a na czwartej joga (88%) (Nelke 2010). Szacuje się, że na świecie jogę uprawia regularnie około miliona osób, a w Polsce 30 tysięcy (Augustyn 2009)<sup>1</sup>. Kobiety częściej wyrażają chęć uprawiania jogi (zob. Górski 2004). W Polsce istnieje tradycja nadawania uprawnień instruktorów jogi już od lat siedemdziesiątych. Tego typu uprawnienia nadaje Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej oraz Polskie Stowarzyszenie Jogi Iyengara (PSJI). Specjaliści podkreślają niebezpieczeństwa płynące z uprawiania jogi pod okiem niewykwalifikowanych instruktorów, a szczególnie akcentują to praktycy związani również z medycyną i fizjoterapią konwencjonalną (Górski 2004). Wiele szkół jogi nie informuje jednak o kwalifikacjach nauczycieli ani o tym, u kogo się oni uczyli (Kulmatycki, Burzyński 2008: 166–167).

O popularności ćwiczeń jogi świadczą także ukazujące się w gazetach i czasopismach informacje o jej zdrowotnych skutkach. Podkreśla się tu również jej pozytywne oddziaływanie na psychikę i zdolności koncentracji (Pilorz 2008; Rokita 2008). Czasami pojawiają się nawet dodatki do czasopism z wyszczególnionymi ćwiczeniami jogi na konkretne bolączki<sup>2</sup>. Różne czasopisma, przekazując naukowe informacje o leczniczych skutkach praktyki jogi (jej uspokajające działanie ze względu na wytwarzanie podczas ćwiczeń kwasu gamma-aminoma-

<sup>1</sup> Inne szacunki mówią o 50 tysiącach ćwiczących jogę w Polsce (zob. Rokita 2008).

<sup>2</sup> Zob. dodatek do czasopisma „Shape” nr 9/2010 wraz z płytą DVD „Joga na ratunek plecom”.

słowego będącego neuroprzekaznikiem wyciszającym neurony [Stein 2010]), przyczyniają się do jej popularności i legitymizacji społecznej. Dziennikarze pisząc pozytywnie o jodze oraz pokazując sławne uprawiające ją postaci, przyczyniają się do jej popularności (zob. np. Staszewski 2009). W prasie popularno-naukowej ukazują się także artykuły powołujące się na autorytety naukowe, które uzasadniają dobroczynny wpływ jogi na nasze zdrowie (joga zmniejsza bezsenność, obniża nadciśnienie, poprawia gospodarkę insulinową, poprawia wydolność oddechową, a więc może pomagać astmatykom [Augustyn 2010]).

Informuje się również o publicznych pokazach ćwiczeń jogi, jak na przykład pokaz jogi z udziałem kilkuset osób na Times Square w Nowym Jorku, przedstawiając także fotografie z tego typu wydarzeń<sup>3</sup>. Objaśnienia ćwiczeń (asan) i ich wizualizacje można znaleźć w Internecie lub nawet ściągnąć na telefon komórkowy, by mieć je zawsze przy sobie.

Czego szukają w jodze Polacy? Według badań Kulmatyckiego i Burzyńskiego (2008: 168), wydaje się, że w Polsce jest preferowany aspekt poznawczy i rekreacyjny jogi. Badania nad studentami również pokazują wagę aspektu poznawczego – poszukują oni w jodze „czegoś nowego” (Kulmatycki, Burzyński 1999).

<sup>3</sup> Zob. *Joga na Times Square*. „Rzeczpospolita” z dn. 23 czerwca 2010 r. Dostępny w Internecie <<http://www.rp.pl/artykul/187143,498263.html>>. Ukazują się także artykuły informujące o wynikach badań naukowych stwierdzających korzystne działanie jogi na wiele dolegliwości zdrowotnych. Joga np. w większym stopniu redukuje niepokój i polepsza nastrój niż inne formy aktywności fizycznej, np. spacer (Stein 2010).

Opisane powyżej przykłady zainteresowania jogą są wskaźnikiem olbrzymiej koncentracji współczesnego społeczeństwa na ciele i problematyce cielesności. Poniżej poruszę problem postrzegania i odczuwania ciała w praktyce nabywania tożsamości praktykującego hatha-jogę na podstawie wyników badań nad motywacją do uprawiania lub praktykowania jogi<sup>4</sup>.

## Metoda

Moje badania nad praktyką jogi rozpocząłem w roku 2007 od obserwacji uczestniczącej prowadzonej w jednej ze szkół jogi w dużym mieście wojewódzkim, biorąc udział w zajęciach przynajmniej raz w tygodniu przez okres 21 miesięcy. Byłem także czterokrotnie obserwatorem wyjazdowej szkoły jogi – podczas tygodniowego wyjazdu w góry, gdzie w odosobnieniu przez około 7 godzin dziennie ćwiczono jogę, a także dodatkowo medytacje i śpiewanie mantr (rok 2008); oraz w czasie 3-dniowych wyjazdów treningowych, gdzie zajęcia również były intensywne i całodzienne z 4-godzinną przerwą południową (lata 2008–2009). W trakcie tych obserwacji zwracałem w czasie ćwiczeń uwagę na reakcje i odczucia własnego ciała, dokonując autoetnografii, która stała się inspiracją do zadawania określonych pytań w wywiadach swobodnych, a także była pomocna w trakcie analizy danych.

<sup>4</sup> **Uprawianie jogi** rozumiem jako czysto fizyczne podejście do ćwiczeń z wykorzystaniem pozycji jogi (asan). **Praktykowanie jogi** dotyczy podejścia, w którym dodatkowo zwraca się uwagę na efekty psychiczne i częściowo duchowe związane z wykonywaniem ćwiczeń i zdobywaniem wiedzy na temat filozofii jogi.

Przeprowadzono ponadto 60 wywiadów, w tym: 13 narracyjnych, 38 swobodnych oraz 9 wywiadów na podstawie filmów. Wśród rozmówców były zarówno kobiety, jak i mężczyźni: uczniowie, studenci, osoby pracujące oraz instruktorzy jogi. Wywiady przeprowadzono na przełomie 2008 i 2009 roku. W niniejszym opracowaniu opierano się głównie na analizie wywiadów swobodnych i narracyjnych z praktykującymi hatha-jogę, choć w celach porównawczych przeprowadzono także wywiady z osobami praktykującymi jogę-ashtangę<sup>5</sup>. Wywiady te są podstawą analizy procesu stawania się praktykującym jogę, choć posiłkowano się także wiedzą uzyskaną w toku obserwacji uczestniczących.

\*\*\*

W czasie tych badań podczas wielu wywiadów wspominano o trudnościach w przekazywaniu wiedzy o jodze i praktyce jogi (zob. Konecki 2010). Rozmówcy czasami pokazywali asany, oddechy, by przybliżyć przeprowadzającym wywiady praktykę jogi. Zwykle zachęcali ich do uprawiania jogi, by ci mogli ją lepiej zrozumieć:

Tak naprawdę nie da się tego opowiedzieć i wytłumaczyć tego wszystkiego, przynajmniej mi jest trudno, żeby przekazać komuś, kto nie ma z tym nic wspólnego. Po prostu trzeba pójść i tego spróbować, zobaczyć to, przeżyć na własnej skórze. [praktykująca jogę od 2 lat]

To jest bardzo oczyszczające, relaksujące, odświeżające... Takie, takie... No sama nie umiem tego opisać, tego trzeba samemu spróbować,

<sup>5</sup> Wywiady prowadzili studenci socjologii Uniwersytetu Łódzkiego.

a na bank przyznasz mi rację! Poważnie mówię. Właściwie wszyscy ludzie, których znam, to jak zaczęli już praktykować, to nie zrezygnowali z tego. Bo to wciąga. [praktykująca jogę od 2 lat]

Mimo że werbalizowanie doświadczeń z praktyki jogi jest trudne, to jednak wywiady dostarczyły badaczowi dużo informacji na temat motywów i etapów procesu rozwoju praktyki. Wywiady skłaniały praktykujących do refleksji. Niektórzy z nich mówili, że dzięki wywiadam mogli przemyśleć swoją praktykę, jej efekty i motywację do jej uprawiania. Pytania badacza skłoniły ich do myślenia:

Ja, jeżeli (*śmiech*) mogę dodać, to są moje, moje takie przemyślenia. I nawet chciałabym podziękować za ten wywiad, bo to mnie skłoniło do, do, do przemyślenia głębszego. Do zastanowienia się. Bo zaczęłam jogę ćwiczyć, zupełnie, kompletnie nie mając o tym pojęcia. [praktykująca jogę od 4 lat]

Problem autodefinicji praktykującego jogę związany jest z umiejętnością wykonywania asan. Praktykującym jogę jest ten, kto umie wykonywać asany i nadaje im określone znaczenia, które na każdym etapie rozwoju praktykującego są inne. Praktykujący dociera do nich poprzez ćwiczenia asan, a także studiowanie klasycznych tekstów o jodze i słuchanie uwag swojego nauczyciela jogi.

W kolejnym paragrafie opiszę dynamikę procesu stawania się praktykującym, przedstawiając fazy, które przechodzi na początku ćwiczący, a później praktykujący jogę, zanim osiągnie poziom zaawansowany w praktyce jogi. W toku

badania wyodrębniono trzy podstawowe fazy stawania się praktykującym:

1. faza wstępna – konstruowanie motywów i pierwsze kroki;
2. faza pełniejszego rozpoznawania efektów psychofizycznych i przypisywanie im odpowiednich znaczeń;
3. faza pełniejszego rozpoznawania duchowych aspektów hatha-jogi (quasi-religia).

## 1. Faza wstępna – konstruowanie motywów i pierwsze kroki

Faza wstępna składa się z trzech podetapów:

- a) motyw,
  - b) pierwsze kroki – początek praktyki,
  - c) postrzeganie efektów.

### Konstruowanie motywów

Czasami niektórzy uważają, że decyzja o podjęciu praktyki jogi była **intuicyjna**. Badani wiedzieli sami z siebie, że muszą ćwiczyć jogę. Nie ma zatem dla tej grupy osób motywów uświadomianych na samym początku praktyki lub bezpośrednio przed jej rozpoczęciem:

Więc moja przygoda z jogą zaczęła się, gdy miałam 17 lat, i była to decyzja intuicyjna. Czyli nic na jej temat nie wiedziałam, nie czytałam, po prostu poczułam, że powinnam chodzić na jogę, jeszcze nie wiedząc, czym ona jest, i idąc ulicą Aleja Politechniki, zobaczyłam plakat zapraszający na takie zajęcia, i tak z marszu, w koszulce i jeansach, weszłam na praktykę i zostałam aż do dzisiaj. Od tego momentu minęło już bardzo dużo lat. [instruktorka jogi praktykująca od ponad 7 lat]

Można dodać, że oprócz intuicji, to jednak plakat reklamowy zajęć jogi odegrał w tym przypadku bardzo duże znaczenie w podjęciu decyzji o wybraniu tej aktywności.

Do uprawiania jogi może skłaniać również jej **popularność** (i chęć naśladowania najbliższego otoczenia), którą można spostrzec, obserwując znajomych:

Jogę uprawiam w sumie od roku. Powiem szczerze, że skłoniła mnie ta cała popularność jogi, można powiedzieć, że panuje nawet moda na jogę. Eee... Tak, nie miałam jakichś specjalnych problemów ze zdrowiem, a sporo osób właśnie dlatego się decyduje, z tego, co wiem, żeby się rozciągnąć i tak dalej. [...] Tak słyszałam. Dużo moich znajomych zaczęło uprawiać jogę, ciągle o tym mówili. Ja też chciałam móc się wypowiedzieć na ten temat, móc powiedzieć, że też to robię, że wiem, jak to jest. [uprawiająca jogę od roku]

Trzeba podkreślić, że **motywy** są konstruowane często *ad hoc* oraz *in situ*. Doświadczeni praktykujący, na przykład z dziesięcioletnim stażem praktyki, nie pamiętają już motywów towarzyszących im w momencie rozpoczęcia ćwiczeń asan:

– **Czy może mi pan powiedzieć, skąd się wzięło pana zainteresowanie jogą? Jak to się stało, że pan zaczął ćwiczyć?**

– No, jak to się wzięło... No tak – po prostu, samo z siebie. Tak mnie dopadło... Zainteresowanie. Zdrowie może? [praktykujący jogę od 10 lat]<sup>6</sup>

<sup>6</sup> W cytatach z wywiadów pogrubienia oznaczają pytanie lub wypowiedź przeprowadzającego wywiad. Normalną czcionką są przytoczone wypowiedzi rozmówców.

Czasami uprawianie jogi zaczyna się w trudnym okresie życiowym jednostki. Ma ona wówczas nadzieję, że poprzez jogę rozwiąże problemy. W poniżej cytowanym fragmencie wywiadu nie mówi się, o jakie konkretne problemy chodziło, jednak z dalszych części wywiadu dowiadujemy się, że rozmówczyni była rozchwiana emocjonalnie<sup>7</sup>:

Noo iii... Ja zaczęłam właściwie ćwiczyć w takim momencie życia, gdzie zaczęłam taką dużą pracę nad sobą – nad swoim charakterem, nad życiem. Z takiego dołka się dźwigałam i to mi dało bardzo dużo, naprawę. To znaczy, to nie był jedyny czynnik, który tak pomógł, ale... Hm... Naprawdę dużo wniósł w moje życie, dlatego czułam, że to jest... Że to muszę kontynuować i w tej chwili jest to moja, moją naturalną częścią życia, prawda? Choć ciągle czuję, że za mało, bo ta codzienność przeszkadza. [praktykująca jogę od 5 lat]

Najczęściej motywy są rekonstruowane podczas wywiadów. Pojawiają się czasami w pro-

<sup>7</sup> Przypomina to sytuację wstępowania osób doświadczających trudności życiowych do sekt religijnych. Często podkreśla się, że jest ono skutkiem jakiegoś dramatu i problemów osobistych jednostki. Osoby wychodzące np. z więzienia mogą się natknąć na wysłanników sekty, którzy oferują im pomoc (zob. Wilson [1992: 184–185]). Wielu osobom sekta pomaga przetrwać trudności rodzinne, oferując im nowy pogląd na świat i pozwalając odzyskać zaufanie do siebie (Wilson 1992: 186). Sekta oferuje ponadto wsparcie emocjonalne i przyjacielskie relacje, pokazuje nieistotność dotychczasowych statusów społecznych i wskazuje „ostateczną prawdę” (Wilson 1992: 186–187). Uczestnicy sekt uczą się od siebie wzajemnie motywów uczestnictwa i/lub sposobów ich wyrażania. Objasnienia pochodzą z grupy uczestnictwa. Przypomnienie sobie momentu konwersji jest związane z nauką języka, który pomaga o niej opowiedzieć (Wilson 1992: 200). Nie oznacza to, że uważam praktykujących jogę za uczestników jakiejś sekty, natomiast pewna dynamika psychologiczna i motywacja do uczestnictwa w tego typu społecznościach, instytucjach, zajęciach może być momentami podobna w obu przypadkach.

cesie porównywania jogi z innymi ćwiczeniami fizycznymi, są niejako wypracowywane w procesie **porównawczych uzasadnień**, kiedy porównuje się jogę na przykład do aerobiku, pokazując jej zalety i wskazując na estetykę ćwiczeń w jodze. Występuje tutaj arena, która wyodrębnia jogę z innych ćwiczeń fizycznych (występuje potoczne **teoretyzowanie na poziomie indywidualnym**).

Motywy uprawiania jogi mogą być różne i współwystępować ze sobą. W miarę ćwiczeń pojawiają się nowe motywy pozwalające uzasadniać sens uprawiania jogi (np. że jest to forma treningu mentalnego). Motywy pojawiają się więc nie tylko na samym początku uprawiania jogi, ale również później – w różnych momentach jej uprawiania lub praktykowania. Rozwój motywów ma zatem **charakter procesualny**. Motywami początkowymi uprawiania jogi są:

- trening ciała (rozciąganie mięśni i/lub ich wzmacnianie, odprężenie ciała, traktowanie jogi jako sportu, utrzymywanie sprawności fizycznej, wyszczuplenie ciała – osiągnięcie smukłości, zwinności, gibkości ciała);
- efekty zdrowotne (celem jest polepszenie stanu zdrowia) oraz prozdrowotne/profilaktyczne, na przykład zapobieganie problemom z kręgosłupem;
- estetyka, harmonia ćwiczeń;
- motywy tożsamościowe (joga jest traktowana jako sport niszowy lub alternatywne źródło rozrywki – poszukiwanie zajęcia, które wyróżnia jednostkę z otoczenia, jest to mało typowy sposób spędzania wolnego czasu).

Późniejsze motywy, które pojawiały się z czasem, w miarę uprawiania jogi, są następujące:

- dostrzegane korzyści fizyczne, w tym także zdrowotne oddziaływanie jogi (dostrzeżenie polepszenia stanu zdrowia lub wyleczenie się z różnych dolegliwości zdrowotnych);
- spokój ciała i umysłu (wyciszenie umysłu);
- pozytywny wpływ na psychikę/umysł – trening mentalny (rodzaj medytacji, nabieranie dystansu do świata, nabywanie nowej perspektywy widzenia otoczenia społecznego, zdobywanie energii itp.).

Wspomniany powyżej **trening ciała (praca nad ciałem)** to kategoria obejmująca całą grupę **motywów** najczęściej pojawiających się w wywiadach swobodnych i narracyjnych.

Poniżej respondentka wymienia wiele z wyżej wyszczególnionych typów motywów. Różnorodne motywy, zrekonstruowane w trakcie wywiadu, mogą zatem być przedstawiane przez tę samą osobę. Dla praktykującego istnieje wiele motywów podejmowania tej aktywności, zrekonstruowanych w trakcie wywiadu:

– **A co zmotywowało panią do uprawiania jogi?**

– Joga mnie zawsze pociągała. Najpierw pociągała mnie jako forma gimnastyki, chyba dla mnie jak najbardziej odpowiednia, dlatego, że nie lubię się za bardzo męczyć, nie cierpię biegania, aerobiku, takich ćwiczeń siłowych – typowo kondycyjnych, przy których pot leje się strumieniami, nie można złapać oddechu, a serce wyskakuje z gardła. To nie jest dla mnie. Nie jestem przyzwyczajona do tak katorzniczej, bolesnej dla ciała pracy, czy tam, eee, aktywno-

ści. A to są ćwiczenia takie, które po pierwsze, są bardzo ładne, estetyczne, kobiece, i jak się potrafi je dobrze zrobić – bardzo harmonijne, spokojne. Nie narzucają tempa z góry czy ilości powtórzeń albo, no niby jest to czas najczęściej określony, w którym dana asana powinna być wykonana, ale nie są to zbyt sztywne zasady, których koniecznie trzeba się trzymać i z których nie można się wyłamać. Człowiek tkwi w asanie tak długo, na ile pozwalają mu możliwości fizyczne, i tak długo, jak na poziomie mentalnym i fizycznym odczuwa komfort, czuje się dobrze. Początkowo joga zainteresowała mnie jako forma ćwiczeń fizycznych, trening wyłącznie ciała, a potem zaczęłam wiązać z nią nadzieje na osiągnięcie pewnego spokoju i ciała, i umysłu, zaczęłam widzieć w niej formę treningu mentalnego, rodzaj medytacji, rodzaj takiego lekarstwa uspokajającego, stanu wyciszenia, nabrania dystansu do tego wszystkiego, co mnie otacza. No, a korzyści fizyczne też nie pozostają bez znaczenia, bo jednak poprzez swoje specyficzne oddziaływanie joga ma bardzo takie zdrowotne właściwości. [praktykująca jogę, brak danych o latach praktyki]

Pozytywny wpływ na psychikę jest czasami przedmiotem dodatkowych objaśnień. Poniżej cytowana praktykująca jogę zapewnia, że **nie uległa niczyjej sugestii, nikt jej wcześniej nie zasugerował pozytywnego wpływu jogi na emocje i psychikę** i że jest to tylko jej prywatne odkrycie – konsekwencja praktykowania jogi. Zapewnia ona, że potwierdziliby to również specjaliści od jogi. Jednak trudno uwierzyć w te zapewnienia, skoro wcześniej w wywiadzie mówiła o lekturach i posiadaniu pewnej (według mnie apriorycznej) wiedzy o jodze i oddziaływaniu jogi na ciało i psychikę człowieka. **Upřednia wiedza** mogła mieć wpływ na postrzeganie

tego, co dzieje się z jej psychiką i ciałem jako domniemana konsekwencja uprawiania jogi:

Poza tym zauważyłam też, że wpływa pozytywnie na mój nastrój. Bo, szczerze powiem, że na początku trochę, yyy, sceptycznie do tego podchodziłam, w sumie wcześniej słyszałam, że joga działa pozytywnie na emocje, więc trochę nie chciałam, żeby mnie to w jakiś sposób zasugerowało... Ale myślę, że w moim przypadku nie podziałała tutaj żadna sugestia, to jakoś samo przyszło i sama naprawdę poczułam w pewnym momencie ten taki przypływ dobrej, yyy, pozytywnej energii. Ten wpływ na psychiczny stan z pewnością potwierdziliby również jacyś specjaliści od jogi... [praktykująca jogę od 5 lat]

Dla niektórych ćwiczących jogę jest ona tylko gimnastyką i podchodzą oni **sceptycznie do informacji, które wcześniej uzyskali o duchowych aspektach jogi**:

Mówię o wewnętrznym spokoju, ale to są tylko rzeczy, które sobie tam gdzieś przeczytałem... Nie spotkałem się z takimi joginami czy tego typu, wiesz, jakiś tam film się obejrzało czy tego typu i to są takie wyobrażenia też mgliste, wiesz, gdzieś coś słysząc, gdzieś dzwoni w którymś kościele, tylko nie wiadomo, w którym, na tej zasadzie. Więc jakie wartości niesie dla mnie w tej chwili? Żadnych, poza gimnastyką. [początkujący w ćwiczeniach jogi, uprawiający jogę od 3 lat]

**Motywy uprawiania jogi zmieniają się w czasie.** U bardziej zaawansowanych praktyka jogi staje się często **wartością, bardzo ważnym elementem życia codziennego – i w ten sposób motywem do uprawiania jogi – okazuje się wartość, jaką stanowi ona w życiu jednostki:**

W każdym razie na pewno nie zamierzam rezygnować z uprawiania jogi. W tej chwili już właściwie nie wyobrażam sobie bez niej życia, stała się dla mnie czymś ważnym. Yyy... Dzięki jodze mogę się oderwać od problemów, jakoś pozwala mi do wszystkiego podejść ze spokojem. [praktykująca jogę od 3 lat]

Jeśli joga staje się wartością dla praktykujących, to stosują oni **objaśnienia odróżniające** ich praktykę od innych rodzajów działalności fizycznej, sportu lub praktyki psychiczno-duchowej. To wyróżnianie działania jest niezbędnym zabiegiem w **pracy nad tożsamością** praktykującego jogę. Cechy odróżniające jogę od sportu czy zajęć fitness to praca nad sferą emocjonalną i świadomością jednostki. Odróżnianie (tutaj pojawiają się **motywy tożsamościowe**) buduje motywację do dalszej praktyki jogi, bowiem czyni z tej praktyki **działanie unikalne**, rzadko spotykane, na którym to działaniu jednostka buduje koncepcję własnego Ja:

Ktoś, kto myśli, że joga to jest tylko siedzenie i jakieś tam mruczenie pod nosem, bardzo się myli, *ashtanga* właśnie temu przeczy, bo to jest taka bardzo dynamiczna joga, w której cały czas się coś dzieje, w której przechodzi się płynnie cały czas z jednej asany w drugą, można się bardzo spocic, organizm pozbywa się wówczas toksyn... Nie jest to takie tylko przyjscie, poćwiczenie, typu fitness, żeby tylko wypocic się, tylko to jest takie bardzo świadome poznanie własnego ciała, joga się od tego zaczyna, a potem dalej wchodzi się głębiej w sferę emocjonalną, głębiej, własnej świadomości. [praktykująca jogę od 2,5 roku]

Dla niektórych joga jest tylko **zestawem ćwiczeń fizycznych**, do których nie przypisują żadnych

innych wartości poza możliwością rozciągnięcia mięśni, odprężenia się. Osoby te poszukiwały jakiegoś rodzaju sportu, który spełniałby te wymagania. Często używają słowa „trenowanie”, co wskazuje na skojarzenia praktyki jogi ze sportem. Jest to dla nich **forma gimnastyki**, czasami traktowana niejako zastępczo wobec gimnastyki korekcyjnej. Niektórzy równolegle uprawiają aerobik, aquaerobik i tym podobne. Czasami jest to niektórym osobom potrzebne do wzmocnienia ćwiczeń i/lub ciała podczas uprawiania innych sportów, na przykład pływania czy jazdy na nartach, koszykówki czy wspinaczki:

[...] bo joga się dzieli na dwie takie, jak gdyby, dwie idee, dwa gatunki: joga ciała – hatha-joga – ona się tak nazywa, to jest, inaczej mówiąc, forma gimnastyki potocznie i joga medytacyjna – zupełnie coś innego. Mnie właśnie ta joga medytacyjna to nie interesowała, wiesz, bycie jakimś tam kwiatkiem czy w reinkarnację zbytnio nie wierzę, natomiast interesowała mnie joga jako gimnastyka i się przekonałem po tych trzech latach, że jestem w tej chwili znacznie sprawniejszy niż byłem 4 czy 5 lat temu. [początkujący w ćwiczeniach jogi, uprawiający jogę od 3 lat]

Może się też zdarzyć taka sytuacja, że osoba pragnąca wspomagać się w innym sporcie jogą, by podnieść wydolność organizmu, **zmienia całkowicie swoje podstawowe działanie** – rezygnuje z danego sportu na rzecz praktyki jogi, dostrzegając jej różnorakie efekty. Motyw „joga jako forma gimnastyki” jest jedynie wstępnym motywem rozpoczęcia praktyki i prowadzi do następnych interpretacji i działań danej osoby w społecznym świecie praktyki jogi:

Ale z upływem czasu okazało się, że to nie jest tylko takie tam ćwiczenie, które powoduje właśnie, że stajemy się bardziej elastyczni czy tam koncentracja się poprawia, możemy efektywniej rozłożyć siły czy efektywniej wykorzystać to, co to ciało jest w stanie zrobić. Okazało się, że też ja się dużo lepiej czuję, tak? Psychicznie jestem taki wyciszony, spokojny. I właściwie to mi się zaczęło bardzo podobać, tak? Zacząłem dostawać więcej niż spodziewałem się, że mi to przyniesie. I później przez jakieś tam lata równolegle tak wspinałem się, już później coraz mniej się wspinałem, coraz więcej zajmowałem się jogą... [praktykujący jogę od 14 lat, instruktor hatha-jogi]

### Pierwsze kroki – początek praktyki

Ten etap dotyczy działań, które jednostka podejmuje, chcąc rozpocząć praktykę jogi lub działań innych osób, których doświadcza na samym początku swego kontaktu ze światem jogi. Wielu praktykujących wskazuje na to, że przed uprawianiem jogi dużo o niej słyszało i/lub czytało. Internet jest bardzo ważnym źródłem informacji – niektórzy praktykujący mówią nawet, że gdyby nie Internet, nigdy nie rozpoczęliby praktyki. Ponadto ćwiczenia rozciągające były ich ulubionymi ćwiczeniami i właśnie dlatego trafili na zajęcia jogi lub po wstępnym zapoznaniu się z jogą zaczęli uprawiać ją systematycznie. Niektórzy podają również, że ogólnie byli zainteresowani wschodnią filozofią, czyli niekoniecznie wskazują na zainteresowanie samą jogą. Chodzi generalnie o zainteresowanie duchowością Wschodu i medytacją. U wielu osób pojawia się pragnienie medytacji w przyszłości. Niektórzy wspominają czasami o buddyźmie jako tej wiedzy, którą także byli zainteresowani. Zatem

w konstruowaniu swoich duchowych zainteresowań badani wykazują postawę synkretyczną.

Na zajęcia jogi trafia się też poprzez zajęcia wychowania fizycznego na studiach, gdzie czasami joga stanowi jeden z rodzajów zajęć do wyboru. Niektórzy spotykają się także z ćwiczeniami jogi na zajęciach fitness, które mogą zainspirować do głębszego zainteresowania się nią.

Badani często wskazują na namowę znajomych, kolegów i przyjaciół, sympatii, brata, siostry, a nawet rodziców lub też wpływ reklamy jako powód wybrania jogi. Dla wielu wspólne uczęszczanie na jogę ze znajomymi jest bardziej motywujące niż uczęszczanie indywidualne, bez wsparcia innych ze swego kręgu społecznego. Istotne są zatem tutaj polecenia i rekomendacje osób pochodzących z **bezpośredniego otoczenia społecznego**:

– **Proszę opowiedzieć, jak to się stało, że zainteresowała się pani jogą?**

– Pół roku temu moja siostra miała trudny okres w życiu, rozwiodła się z mężem, ogólnie to było dla niej ciężkie przeżycie. Nie potrafiła sobie zbyt z tym poradzić... Jakoś się pozbierać, starałam się jej jakoś pomóc, ale ona średnio chciała przebywać z innymi ludźmi. I tak trochę minęło, aż pewnego dnia zadzwoniła i zaprosiła mnie do siebie, miała taki inny głos, normalny... Yyy... Taki spokojny... Byłam tym bardzo zaskoczona i zarazem ciekawa, co ją tak odmieniło. Yyy, bo to było bardzo dziwne... No i spotkałyśmy się i ona mi powiedziała, że odnalazła równowagę, że nie ma sensu się tak stresować i przejmować wszystkim. Jak widziałam, jak ona to mówi i w ogóle jaka jest, jak się zachowuje, to nie mogłam w to uwierzyć, jeszcze po takich przejściach. Zapytałam ją, jak

to zrobiła, no i okazało się, że zaczęła uprawiać jogę... Nie chciało mi się w to wierzyć, bo przecież potrzeba czasu, by osiągnąć rezultaty, ale ona powiedziała, że dużo ćwiczy, że chodzi na zajęcia z jogi profesjonalne i że sama ćwiczy w każdej wolnej chwili, że nie ma już czasu, żeby się zamartwiać i użalać nad sobą... I że może normalnie spać, bo jest zmęczona tym całym wysiłkiem. Yyy... To właśnie moja siostra mnie zainspirowała, powiem szczerze, że ja yyy... O jodze nie wiedziałam nic, dla mnie to było... Takie... No, nie wiem... Takie nielogiczne. Myślałam zawsze, że to jakiś trend, że to wszystko to reklama, trudno o tym tak mówić, jak się nie spróbowało samemu... [praktykująca jogę od pół roku]

Bardzo ważne dla większości praktykujących jest **zapoznanie się z lekturami** dotyczącymi jogi, często są to różne materiały dostępne w Internecie. Niektórzy podając powody praktyki jogi, rekonstruuja nawet – w wywiadach narracyjnych – swoje zainteresowanie gimnastyką w okresie dzieciństwa, kiedy lubili na przykład zakładać nogę na głowę, po czym przypisują swoje zainteresowanie jogą tym właśnie ćwiczeniom i zainteresowaniom.

**Pierwsze zajęcia mogą być dla początkujących szokiem.** Czasami niezwykle trudno wykonać najprostsze asany – ze względu na to, że ciało nie jest rozciągnięte. Przebrnięcie przez te zajęcia może albo zachęcić do dalszej praktyki, albo do niej zniechęcić z powodu **pojawiącego się bólu**:

W ogóle na początku bardzo boli, to znaczy, wiadomo, ciało nie jest do końca przystosowane do takiego wysiłku, zresztą, wiesz, jak

to jest, kiedy się rozciągasz i czujesz taki ból, bo niby już dalej nie możesz, czuje się takie napięcie. Ale to mija z upływem czasu, im dłużej ćwiczysz, tym twoje ciało się zmienia, staje się elastyczniejsze, bardziej rozciągnięte. [praktykująca jogę od 7 lat]

Motywacja do praktyki jogi jest budowana już we wstępnej fazie praktyki. Dotyczy ona postrzegania efektów cielesnych uprawiania jogi. Niektórzy nazywają to **„przekraczaniem barier”**, które stawia przed praktykującym jego własne ciało (ciało stawia opór). Ważne w tej fazie jest także odpowiednie zdefiniowanie bólu, który pojawia się i jest doświadczany jako **ból przyjemny**.

Wspaniałe było dla mnie początkowo takie przekraczanie barier własnego ciała. Na zajęciach czułam takie mięśnie, o których bym nawet nie pomyślała, że je mam (*śmiech*). Z każdymi zajęciami czułam, naprawdę, jak coraz bardziej mi się wszystko rozciąga i... Yyy. Choć przyznam, że na początku nie było łatwo, naprawdę bolało i wykrzywiałam twarz we wszystkie strony (*śmiech*). Ale z czasem ból minął albo może się do niego też przyzwyczaiłam. Zresztą, yyy, to był w sumie taki przyjemny ból... [praktykująca jogę, brak danych o latach praktyki]

Często ćwicząc w domu, przypominałem sobie instrukcje nauczyciela z zajęć w szkole jogi, co pozwalało mi odpowiednio zdefiniować reakcje i odczucia mojego ciała: „Poczuj, jakie przyjemne jest rozciąganie. Czy jest to ból z rozciągania? Jeśli tak, to jest to przyjemne, poczuj tę przyjemność z rozciągania...”, „Jeśli bolą cię plecy, to znaczy, że się oczyszczasz, te wszystkie niepotrzebnie zgromadzone obciążenia są czyszczone...” [obserwacja uczestnicząca, autoetnografia, 16 sierpnia 2012 r.]

**Pojęcie przyjemnego bólu często pojawia się w wywiadach, ból jest dla praktykujących oznaką oczyszczania organizmu oraz psychiki.** Po oczyszczeniu następuje poprawa samopoczucia:

I obolała chodziłam strasznie, w ogóle po tych wszystkich ćwiczeniach, bo to przecież i dużo, i intensywnie. Ale to jest przyjemny ból. I oczyszczający... Podczas ćwiczeń po prostu jest mi dobrze... No... Bo się męczę i boli mnie, ale to jest taki strasznie przyjemny ból i zmęczenie, takie, że się człowiek potem czuje taki lekki, delikatny, zdrowy i żywy. [praktykująca jogę z przerwami od 20 lat]

Ciekawe jest, że koncepcja „przyjemnego bólu” pojawia się u B.K.S. Iyengara. Przeżywanie bólu i jego przekraczanie ma charakter duchowy i kształtuje postawę duchową w jodze, nawet jeśli praktykujący tego nie wiedzą bądź nawet temu zaprzeczają:

[t]ylko wtedy, gdy towarzyszy wam ból, ujrzycie światło. Ból jest waszym guru. Tak jak od czuwamy zadowolenie w obliczu przyjemności, powinniśmy również nauczyć się nie tracić zadowolenia, gdy pojawia się ból. Tak jak widzicie dobro w przyjemnościach, powinniście nauczyć się dostrzegać dobrodziejstwo bólu. Nauczcie się znajdować wygodę nawet w niewygodzie. Nie wolno nam uciekać od bólu: musimy przejść przez ból i znaleźć się poza nim. Na tym polega kształtowanie nieustępliwości i wytrwałości. Jest to właściwa, duchowa postawa wobec jogi. Jest to również duchowa postawa wobec życia. (Iyengar 2006: 42–43, zob. też par. 3)

To, co pisze Iyengar, niekoniecznie musi być znane praktykującym, oni tę wiedzę osiągają przez praktykę, zgodnie z zaleceniami instruktorów

jogi. Niewielu praktykujących hatha-jogę czyta i/lub pamięta zalecenia i wywody Iyengara.

Zmęczenie fizyczne organizmu współwystępuje – w interpretacji praktykujących – z odczuciami doenergetyzowania psychiki i umysłu:

Bo jak się wychodzi z jogi, to jest się tak... Ma się takiego *powera*, mówiąc kolokwialnie, taką siłę, takie... Że po prostu można wyjść o 20.00 i ma się takie wrażenie, że spać – gdzie w ogóle – spać to nie. Powinno się być zmęczonym i jest się zmęczonym, fizycznie poniekąd, ale psychicznie i umysłowo ma się taką energię do robienia czegoś innego, to tutaj endorfiny, prawda, robią swoje. [praktykująca jogę, brak danych o latach praktyki]

Ciało zespolone z umysłem często stawia opór, szczególnie u początkującego. Trzeba ten opór przewartościować, by się dalej rozwijać. Oto moje wrażenia z początków ćwiczeń:

*Dzisiaj czułem od rana się jak w kokonie. Nie chciałem rano się otworzyć przez jogę. Chciałem pozostać skupiony, prawie w półśnie, by zewnętrzny świat do mnie nie docierał. Wyszedłem na spacer. Nadal to uczucie trwało. Dopiero około 17.00 ćwiczenia jogi pozwoliły mi się otworzyć, rozciągnąć ciało – i tym samym percepcję świata – i przyjmować go takim, jakim jest. Mogłem być ze światem zewnętrznym na równych prawach, bez obrony swego świata wewnętrznego i jednocześnie razem z nim. Rozbijałem ten kokon, rozciągając się i wytrzymując długo pozycje.*

*Dziwne to uczucie, ta chęć bycia w kokonie. Nie wiedziałbym, że w nim jestem, gdyby nie joga. Ta wsobna tendencja jest czymś tak naturalnym, jest naturalnością ciała, że to bardzo trudno postrzec. Jest codzienną normalnością ciała. Czasami silniejszą, czasami mniej silną. Ćwiczenia fizyczne ją rozbijają.*

*Pozwalają ciału na normalność z innymi, przy byciu sobą jednocześnie.*

*Codziennie zauważam, że rozciąganie stwarza mi przestrzeń, daje więcej przestrzeni w ciele, ale i w umyśle. Ta moja interpretacja jest oparta na tym, co usłyszałem kiedyś od mistrza Szczepanika. Powiedział wtedy podczas ćwiczeń: „Ludzie wyprowadzają się poza miasto na wieś. Czego pragną? Pragną więcej przestrzeni. My też chcemy więcej przestrzeni”. Mistrz dostarcza mi sposobów do zrozumienia tego, co się z nami dzieje w trakcie ćwiczeń. Być może bez tych interpretacji nie widzielibyśmy tego, o czym teraz piszę. [obserwacja uczestnicząca, autoetnografia, 30 stycznia 2008 r., piąty miesiąc ćwiczeń badacza]*

Pierwsze zajęcia są według praktykujących niezwykle istotne dla podjęcia dalszych wysiłków w praktykowaniu jogi.

Zachłystnięcie się, **zachwyt ćwiczeniami** może być bardzo ważnym elementem budowania motywacji do ćwiczeń:

Dlatego też joga wydała mi się najlepszą odpowiedzią, yyy, na moje potrzeby. No i wszystko to, co sobie o jodze myślałam, to, co sobie wyobrażałam, potwierdziło się już w zasadzie na pierwszych lekcjach. Od razu odkryłam, że joga to jak najbardziej rodzaj aktywności fizycznej, która jest dla mnie stworzona (*śmiech*). Z pierwszych zajęć wyszłam po prostu zachwycona i od razu stwierdziłam, że, że muszę się jeszcze gdzieś zapisać na jogę, na jakieś dodatkowe zajęcia, bo zwyczajnie te raz w tygodniu mi zupełnie nie wystarczały... [praktykująca jogę od 5 lat]

Niektórzy zaczynają swoją przygodę z jogą **w domu** – uprawiają ją samodzielnie, korzystając z dostępnych na rynku księgarskim porad-

ników, choć może to być niebezpieczne dla organizmu, jeśli nie ma kontroli instruktora:

Ja zaczęłam od nauki jogi w domu (*śmiech*), wypożyczyłam sobie książkę, bodajże *Joga w domu*, i tak zaczęłam. Tam wszystko było opisane po kolei – najpierw przygotowanie do ćwiczeń, uczenie się relaksu, oddychania, dbanie o giętkość ciała i tak dalej... Yyy... Jak powiedziałam moim znajomym, że też będę to robić i że zacznę od książki, to mi odradzali. W ogóle w Internecie też o tym czytałam, że lepiej samemu nie zaczynać, że można się nabawić kontuzji, że się szybko zniechęci, a przede wszystkim, że ciężko będzie o regularne ćwiczenia... No, ale ja chciałam najpierw spróbować sama. Yyy... I rzeczywiście dużo też było prawdy w tym, co wszyscy mówili. [uprawiająca jogę od roku]

Wchodzenie w praktykę jogi nie jest aktem jednorazowej decyzji, trwa ono w czasie, jest **procesem**. Jak widzimy – zaczyna się od zainteresowania jogą, poprzez zdobywanie informacji na jej temat, po czym może się zdarzyć, że **zainteresowanie zostaje uśpione**, a przy okazji jakiegoś zdarzenia, na przykład akcji promocyjnej (jest to warunek interweniujący), dochodzi do **podjęcia decyzji** o uprawianiu jogi.

Jednym z celów/motywów uprawiania jogi może być chęć uzyskania **świadomości własnego ciała** (skupienie się na reakcjach własnego ciała). Przy okazji, będąc świadomym własnego ciała, możemy skupić się na tu i teraz i oderwać od przytłaczającego psychikę myślenia:

Chodziłam na zajęcia, bo byłam jeszcze zainteresowana jednym aspektem jogi, o którym czytałam, czymś, co z początku było dla mnie rzeczą zupełnie abstrakcyjną, czyli świadomością własnego ciała... Yyy. Ciężko jest to opisać.

Przy kolejnych pozycjach coraz bardziej odkrywamy swoje ciało, uczymy się go, staramy się w nie wsłuchać. Ważne jest właśnie to, żeby skupić się na reakcjach własnego ciała... Yyy. Żeby to się naprawdę udało, to wiadomo, trzeba być naprawdę skupionym, starać się myśleć tylko o tym, co się w danym momencie robi... A wiadomo, że to nie jest łatwe ani trochę... Yyy. Cały czas głowa przepełniona jest najróżniejszymi myślami i ciężko się oderwać od tego i się skupić. [praktykująca jogę od 3 lat]

**Obserwacja ciała związana jest z jego poznaniem, a także odkrywaniem jego reakcji, siły i słabości, zahamowań i ograniczeń.** Często obserwuje się towarzyszące ćwiczeniom emocje, na przykład strach:

*Ćwicząc stanie na głowie, odczuwałem trochę strach. Zauważyłem też, że niezwykle ważna jest precyzja w świecy i staniu na głowie. Każdy gest i sekwencja ruchów w wykonywaniu tych pozycji jest niezwykle ważna. Trzeba tak robić, jak należy, czyli jak mówi nasz nauczyciel.*

*Zauważyłem też rzecz paradoksalną, że w świecy ważna jest siła nóg. Mając nogi w górze, dobrze mieć je silne, by prostowały się i ciągnęły ciało do góry. Wtedy łatwiej utrzymać równowagę. [obserwacja uczestnicząca, autoetnografia, 26 stycznia 2008 r., piaty miesiąc ćwiczeń badacza]*

W początkowym okresie praktyki może się zdarzyć zmiana nauczyciela. Praktykujący **szuka nauczyciela**, który jest dopasowany do jego charakteru i psychiki. Po znalezieniu nauczyciela następuje stabilizacja w praktyce:

Bo jak się zaczyna coś robić, to nagle się okazuje, że, o, tutaj ktoś tam robi i nagle się to wszystko zaczyna tak, jeśli naprawdę jesteśmy na coś otwarci. No więc okazało się, że koleżanka ko-

leżanki chodzi i też zaczęłam chodzić, i my się rozumiemy, i że ona chodzi do innego nauczyciela, to może bym spróbowała, a to jakiś wyjazd od razu się... I to jak już, eee, przeszłam do tego drugiego nauczyciela, to poszło! To już jestem tak od ośmiu lat. I na początku prawie codziennie chodziłam na zajęcia. Oprócz tam jakichś przerw to był strzał w dziesiątkę i do tej pory, yyy, joga jest dla mnie taką oczywistą rzeczą w życiu. [praktykująca jogę od 8 lat]

**Motywację do uprawiania jogi można jednak zastopować, jeśli początkujący praktykujący ma wobec tej aktywności zawyżone oczekiwania.** Jeśli pragnie się natychmiastowych efektów, to można mieć po pewnym czasie wątpliwości co do sensu praktyki i **pojawia się sceptycyzm.** Początkujący poszukują efektów i określonych odczuć, a także szybkich efektów. Starają się je spostrzec, opierając się na swych wcześniejszych oczekiwaniach i posiadanej wiedzy oraz na obserwacji celebrytów, którzy uprawiają jogę (np. Madonny)<sup>8</sup>. Jeśli początkujący nie zdaje sobie sprawy, że joga jest procesem i efekty przy-

<sup>8</sup> Madonna – gwiazda muzyki pop – przypisuje jodze właściwości procesu. „Joga jest metaforą życia. Musisz je brać naprawdę powoli. Nie możesz się spieszyć – wyjawia swoją filozofię życiową piosenkarka. – Nie możesz odpuścić sobie jednej pozycji i przejść do następnej. Czasem znajdujesz się w poniżających sytuacjach, ale nie wolno ci się oceniać. Musisz odetchnąć i iść dalej. To ćwiczenie dla twojego ciała, umysłu i duszy” (zob. *Madonna i joga*). Madonna traktuje jogę bardzo praktycznie – jako ćwiczenia dla ciała, umysłu i duszy. Ciekawe, że Madonna wspomina tutaj o duszy, co wskazuje częściowo na konotacje religijne jogi w systemie wartości celebrytki. Inni celebryci uprawiający jogę to: Sting, Jennifer Aniston, Gwyneth Paltrow, Ricky Martin, Meg Ryan, Drew Barrymore, Reese Witherspoon, Nicole Scherzinger, Matthew McConaughey. W Polsce jogę ćwiczą: Tomasz Stańko (muzyk), Anna Popek (dziennikarka telewizyjna), Jolanta Pieńkowska (prezenterka TVP) (zob. Górski 2004). Dla nich joga stanowi odprężenie w pracy i po pracy, gdzie konkurencja i stres towarzyszący występom trudno jest szybko zlikwidować.

chodzą z czasem, to może się zniechęcić do jej uprawiania:

Spodziewałam się, że joga pozwoli mi na tą... Yyy... Edukację emocjonalną? Hm... Tak, chyba tak się to nazywa, że będzie mi się łatwiej skupić, że w ogóle będę miała więcej cierpliwości, że będę sobie lepiej radzić ze stresem i z różnymi napięciami. Szczerze mówiąc, to chyba spodziewałam się jakichś cudów (*śmiech*). Tak... A tak nie można, naprawdę. Z takimi założeniami można się łatwo zniechęcić, szybko zrezygnować, bo nie będzie rezultatów. To znaczy, ja wierzę, że niektórzy mają, że joga naprawdę daje im jakąś taką... Siłę, że ich zmienia, przynosi tak jakby na inny poziom świadomości, ale ja tego nie czuję. Może za krótko praktykuję jogę... Ale bez wątpliwości jest tak, że coś się poprawia, ale to chyba każdy może powiedzieć, kto uprawia jakikolwiek sport, w końcu wydzielają się hormony, więc nastrój zmienia się na pozytywny, mi właśnie to daje joga, dobre samopoczucie, ale nie jakieś specjalne, takie normalne... Dzięki tym zajęciom utwierdziłam się w przekonaniu, że joga to jest to, czuję swoje mięśnie, czuję się w ogóle lepiej i mam nadzieję, że będą większe efekty, że jakoś bardziej to poczuje, bo bardzo chciałabym tak tryskać energią i być taka spokojna w trudnych sytuacjach. Tego chyba chciałabym najbardziej, joga mnie trochę wyciszyła, ale tak jak już wcześniej mówiłam, to chyba bardziej zmęczenie niż takie efekty, jakie występują u innych. Nie wiem, czy jak będę uprawiać jogę na przykład 10 lat i nie będzie takich efektów, jakie bym chciała, to, czy nadal będę to robić. To nie jest tak, że wiąże swoją karierę z jogą, bo o tym ostatnio też coraz więcej się słyszy, ale chciałabym, żeby znacznie zmieniła moje życie. Mam nadzieję, że nie będę potrzebować aż 10 lat (*śmiech*). [uprawiająca jogę od roku]

Jeśli praktykujący nie wiąże z uprawianiem jogi innych celów, na przykład towarzyskich, a przywiązuje tylko wagę do dostrzegalnych efektów na płaszczyźnie fizycznej i psychicznej, to **brak**

**pojawienia się oczekiwanych i pozytywnych efektów może spowodować odsunięcie się od praktyki.** Gdy praktykujący nie widzi efektów, to tym, co może podtrzymywać w tej sytuacji praktykę jest **dalsze przywiązywanie wagi do oczekiwań i ich utrzymywanie, łącznie z ćwiczeniem asan.**

### Postrzeganie efektów

**By pozostać w praktyce, bardzo ważne jest postrzeganie efektów jogi,** które budują silną motywację do dalszego jej praktykowania. To postrzeganie efektów pojawia się już w fazie pierwszej, szczególnie pod jej koniec. Rozpoznanie efektów jest różne w różnych momentach czasowych praktyki jogi<sup>9</sup>. Można zaryzykować tezę, że bez dostrzegalnych efektów w praktyce hatha-jogi praktykujący od niej odchodzą, a dostrzegający efekty zostają w praktyce. Istotne jest również zauważenie wpływu tych efektów na życie codzienne i podejmowane decyzje (chodzi o efekty poza samą praktyką) oraz na własne zachowania:

*Po wykonaniu cyklu „powitanie księżycy” byłem cały dzień wyprostowany i naładowany. Prostowałem się cały czas, w pociągu, na spacerze, wchodząc*

<sup>9</sup> Na procesualność w rozpoznawaniu efektów praktyki jogi wskazuje również ekspert (uczeń B.K.S. Iyengara) w tej dziedzinie – Sławomir Bubicz: „**Kiedy pojawiają się pierwsze efekty ćwiczeń?** – pytam Sławomira Bubicza, szefa Akademii Hatha-Jogi. – Już po miesiącu. Lepszy sen, lepsza sylwetka (człowiek trzyma się prosto, chód jest lżejszy), lepsze ukrwienie (ręce i stopy przestają marznąć), większy spokój w sytuacjach stresowych, spokojniejszy oddech. Po pół roku, roku zaczynają się zmieniać relacje z ludźmi. Człowiek jest bardziej stabilny emocjonalnie, nie «zaraża się» od innych negatywnymi emocjami. Zaczyna go przepełniać poczucie, że wszystko jest OK. Przestaje czuć żal – do Boga, do rodziców, do kogokolwiek” (Staszewski 2009).

do UW w Warszawie na obronę pracy doktorskiej. Czytając w drodze powrotnej w pociągu, miałem dużą wydajność. [obserwacja uczestnicząca, autoetnografia, 26 lutego 2008 r., piąty miesiąc ćwiczeń badacza]

Jeżeli chodzi o mnie, to jasne, że sam miałem takie trudne momenty, że nie byłem do końca przekonany, czy nie marnuję czasu. Ale teraz można powiedzieć, że jestem na sto procent przekonany o słuszności swojej decyzji. Bo wiesz, to, co zrobisz na zajęciach, odczuwasz później w środku, w normalnym życiu, w dniu dzisiejszym na przykład... Ja po wykonaniu takiego standardowego zestawu ćwiczeń od razu czuję różnicę... Od kiedy zacząłem chodzić i poprawiłem swoje samopoczucie, zauważyłem, że mógłbym robić coś jeszcze, joga była dla mnie tak jakby impulsem, przez który zdecydowałem się robić inne rzeczy. Chyba rok temu zapisałem się na basen i chodzę popływać około 3 razy w tygodniu. Mając takie połączenie, naprawdę czuję, jak całe moje ciało pracuje, no i przede wszystkim umysł. [praktykujący jogę od 3 lat]

Bo nie mówiłam jeszcze, ale joga uczy innego patrzenia na świat, innego postrzegania rzeczywistości. To bardzo pomaga, bo pozwala zmienić perspektywę, zobaczyć rzeczy, o których wcześniej się nawet nie myślało... Ja zawsze byłam bardzo chaotyczną osobą, taką niezorganizowaną, zakręconą... To bardzo utrudniało mi zawsze życie, wiesz... A teraz, dzięki jodze, mam więcej czasu na wszystko, potrafię się zorganizować i wyrobić z wszystkimi obowiązkami, a dodatkowo mam jeszcze sporo wolnego czasu dla siebie. To aż może się wydawać nieprawdopodobne, ale tak jest, na serio! Kurde, i to jest fajne. [praktykująca jogę od 2 lat]

Czasami po przerwaniu ćwiczeń praktyki jogi wraca się do niej po wielu latach i znowu, tak jak w początkach praktyki, ważną rolę w tych powrotach odgrywają znajomi i koledzy:

Chodziłam na jogę już jak byłam bardzo młoda. Nie tak długo może, ale mi to potem bardzo pomogło. Zwłaszcza, gdy byłam w ciąży i później przy porodzie, no, bo lepiej umiałam oddychać niż normalnie. Ale potem miałam już męża i dzieci, pracę, przestałam ćwiczyć. No i jak już skończyłam 40 lat, to zaczęłam znowu szukać dla siebie jakiegoś zajęcia. Żeby zachować formę i może jakoś się ruszać... No... Hm... Na początku to były jakieś zebrania, pamiętam, z joginami, z mistrzami, na które ciągnęły mnie koleżanki, żeby zobaczyć... Potem... No, ja słyszałam cały czas od nich, bo one to ćwiczyły, że to jest zdrowe dla ciała i umysłu, że się uspokoję, że zwolnię obroty, że będę się lepiej czuła. [praktykująca jogę z przerwami od 20 lat]

Bardzo istotne jest **postrzeganie efektów zdrowotnych** po jakimś czasie uprawiania jogi. Często praktykujący mówią o nabywaniu odporności organizmu i zmniejszeniu zachorowalności na różne choroby. To także zatrzymuje te osoby przy praktykowaniu. Do efektów zdrowotnych przywiązują wagę instruktorzy, sam wielki propagator hatha-jogi B.K.S. Iyengar również podkreśla – w książce *Światło jogi* (1996) – uzdrawiające właściwości jogi, przypisując określonym asanom pewne właściwości uzdrawiające, a w innej publikacji – *Drzewo jogi* – wspomina nawet, że poprzez jogę sam wyleczył się z gruźlicy (1995: 37). W książce *Joga światłem życia* (2006: 245–248) podaje zestaw asan kształtujących stabilność emocjonalną. W wielu filmach treningowych również podkreśla się na koniec omawiania określonej asany jej specyficzne właściwości lecznicze. Ćwiczący mają zatem pewne przygotowanie, by opowiadać o tego typu efektach:

Nie mam, nie mam bóli mięśniowych. Nagle się okazuje, że jestem sprawniejszy fizycznie pod

względem na przykład schylenia się, wzięcia czegoś z podłogi, nic cię nie strzyka, nie to, że się schylisz, au! (*udawanie bólu*), nie. Takie rzeczy, ja nie mówię, że minęły bezpowrotnie, bo, bo, bo, bo, nie wiem, ale nagle nie dość, że ja, mówię, zatrzymałem ten regres organizmu, który zaczął następować, który zacząłem widzieć, śmieszna rzecz, ale zacząłem widzieć i to się pewne rzeczy cofnęły. [uprawiający jogę od 3 lat]

U niektórych osób dzięki praktyce asan dochodzi niejako do samouleczenia:

– **A poleca pan znajomym treningi jogi? Jak pan sądzi, jaka osoba mogłaby się w tym odnaleźć?**

– Każda osoba, każda osoba. Są korzyści namacalne – sprawność. Z kręgosłupem miałem problem, to sobie sam pomogłem, można powiedzieć, nastawiłem sobie ten kręgosłup, autentycznie, jogą. Miałem problem tak z trzy lata, tak chodziłem z tym, ale poradziłem sobie i jest dobrze. [praktykujący jogę od 10 lat]

Efekty zdrowotne są często potwierdzane w rozmowach pomiędzy ćwiczącymi, a także w rozmowach z instruktorem. Jeśli instruktor potwierdza występowanie zdrowotnych efektów jogi, to jest to poważny argument na rzecz przyjęcia takiej interpretacji działania jogi:

*Następnie Michał dużo mówił o pozytywnych skutkach zdrowotnych płynących dla niego z uprawiania jogi. Mówił, że chodziłby o lasce, gdyby nie uprawiał jogi. Lekarz powiedział mu, że będzie już miał problem z kolanem, i tak mu zostanie. Po wielu miesiącach ćwiczeń po kontuzji nie zostało śladu. Miał również palce u rąk powykrzywiane jak u reumatyka, ćwiczenia jogi (pies głową w dół) pozwoliły mu wyprostować palce i dzisiaj nie ma śladu po zwyrodnieniach powstałych na skutek uprawiania wspinaczki. Podobnie miał problemy z kręgosłupem. Dzisiaj chodziłby o lasce lub był na wózku, lekarze*

*chcieli mu zrobić operację. Ćwiczenia jogi po półtora roku pozwoliły mu wyjść z tego problemu.* [obserwacja uczestnicząca, autoetnografia, 11 lipca 2008 r., dziesiąty miesiąc ćwiczeń badacza]

**Pierwszym momentem przełomowym i efektem pracy nad ciałem w praktyce jogi może być lepsze fizyczne samopoczucie ćwiczącego.** Jednostka nabywa tożsamość praktykującego między innymi poprzez postrzeganie efektów fizycznych:

Pierwszy to jest, no taki, że ludzie czują się lepiej fizycznie ze swoim ciałem, dbałość o ciało jest niesamowicie ważna, my tutaj, w tej kulturze zachodniej, nie dbamy tak o ciało, jak na Wschodzie. Trzeba pamiętać, że ciało jest świątynią duszy, trzeba pielęgnować, trzeba dbać o nie, jakby uświęcać to miejsce, wtedy ono harmonizuje się z naszym umysłem. Dlatego trzeba dbać o nie, trzeba kochać swoje ciało, co jest bardzo ważne, ale niestety my – Polki, Polacy – nie kochamy swojego ciała, ciągle mamy mu coś do zarzucenia. Jest tu nie takie, jesteśmy za grube, tam coś, czy nie takie piersi, nie taka wysokość, po prostu to jest straszne. Joga uczy, jak kochać swoje ciało, ono jest wielkim darem, dostaliśmy je, rodząc się i jest wielkim darem, i my powinniśmy dbać o nie, kochać je takim, jakim jest. [instruktorka jogi, brak danych o latach praktyki]<sup>10</sup>

<sup>10</sup> W powyższym cytacie pojawia się sformułowanie „ciało jest świątynią duszy”. Nie wiem, czy jest to świadomy cytat z książki guru hatha-jogi B.K.S. Iyengara *Drzewo Jogi* (1995): „[ciało to mieszkanie człowieka, powinien on więc traktować je jako świątynię duszy” (s. 25). Bez względu na faktyczną sytuację można stwierdzić, że pewne językowe sformułowania należą do repertuaru wiedzy podręcznej praktykujących i są dla nich pewną symboliczną otoczką pozwalającą im interpretować, czym jest sama praktyka i postrzeganie jej efektów. W kościele katolickim też używa się podobnego sformułowania (zob. np. <http://www.dobrypasterz.pl/archiwumwyd.php?w=174&d=art&art=3427>, dostęp 14 kwietnia 2012 r.). Obeznanymi z taką interpretacją katolicy praktykujący jogę nadają temu zdaniu nowy, głębszy sens – zgodny zarówno z wiarą katolicką, jak i z praktyką jogi.



I sama czuję się dużo sprawniejsza, taka bardziej rozciągnięta. To jest bardzo fajne uczucie, wiesz? Wcześniej, zanim zaczęłam praktykować jogę, nie bardzo przejmowałam się swoją sprawnością, a teraz stała się ona dla mnie bardzo ważna, bo dzięki niej mogę lepiej funkcjonować. [praktykująca jogę od 2 lat]

Bardzo istotnym elementem definiującym tożsamość praktykującego jest czas dostrzeżenia efektów uprawiania jogi. Oprócz postrzegania długoterminowych efektów zdrowotnych i psychicznych, ćwiczący zauważają także **efekty natychmiast po zakończeniu ćwiczeń** (np. efekt relaksu psychicznego) – podczas ostatniej asany kończącej każdą praktykę:

Kończymy ćwiczenia relaksem, ten relaks trwa nawet 15 minut i leżymy w pozycji trupa tak zwanego, no wtedy są cudowne doznania, cudowne doznania. To jest rewelacja. Po tym wysiłku to wszystko wraca do normy i tak cudownie energia płynie przez ciało, nawet możemy sobie usnąć i z tego wszystkiego pospać. Fajne rzeczy się dzieją na koniec, takie wewnętrzne przeżycia i czym bardziej człowiek jest zaangażowany, to ma super doznania. Taki człowiek jest z reguły spokojny, nie ma nerwówki, ma niższy głos, jest opanowany, no, inaczej jest odbierany przez otoczenie. Naprawdę, nie ma tu żadnej bujdy. No, korzyści są niebagatelne, ogromne, ja nie choruję. [praktykująca jogę, brak danych o latach praktyki]

Bardzo ciekawym efektem praktykowania hatha-jogi jest jej **wpływ na relacje społeczne praktykującego**. **Praktykowanie jogi „otwiera ciało”, które z kolei, będąc w takim stanie, zwiększa otwartość podmiotu na innych ludzi. Praca nad ciałem staje się pracą nad relacjami międzyludzkimi:**

– **A jeśli chodzi o ograniczenia, które joga niweluje, to co joga daje w kontaktach interpersonalnych?**

– Przede wszystkim ogromne otwarcie. Człowiek sobie nawet nie zdaje sprawy z tego, jak właśnie ciało powoduje, że zamknięcie się ciała nie jest takie, ściągnięcie ciała, jak bardzo, yyy, mmm, ogranicza nas. Z jednej strony ono nas ogranicza, a z drugiej strony my sami zamykamy się w naszym ciele, nie chcąc na zewnątrz. A tutaj powolutku, powolutku otwieranie się ciała powoduje też otwieranie się na otoczenie. Naprawdę. [praktykująca jogę od 4 lat]

Bardzo interesującym zjawiskiem społecznym jest postrzeganie efektów jogi przez innych u danego praktykującego. **Gdy praktykujący dostrzega, że inni – często są to bliskie osoby – postrzegają te efekty (jaźń odzwierciedlona)**, wzmacnia to jego motywację do praktyki i wywołuje uczucie zadowolenia, i stanowi potwierdzenie wyboru właściwej drogi. **Jaźń subiektywna praktykującego zostaje silnie wzmocniona i poprzez postrzeżenia innych jednostka zwraca uwagę na pewne nowe jakości swej psychiki, których wcześniej nie postrzegała** W ten sposób **kształtuje się tożsamość praktykującego jogę**, do której wnoszone są nowe treści:

Ja jestem zdecydowanie bardziej spokojna, przynosi taką dużą równowagę, głównie psychiczną, ale podejrzewam, że to się łączy z tym, że jednak rozwijamy się fizycznie. Yyy... Tak jakoś harmonijnie swoje ciało, to za tym też idzie, eee, taka harmonia psychiczna... Bardzo... Ja nawet podejrzewam, że ludzie w pracy także to wyczuwają, widzą, zawsze mi się pytają, czy to wpływ jogi? (*śmiech*) A ja mówię, no, chyba tak (*śmiech*). No więc to jest bardzo, bardzo duży plus, jak już inni poza mną widzą jakieś istotne zmiany w moim zachowaniu... No tak,

tak, to akurat może być prawda, joga może dawać jakąś siłę, mój mąż wszystkim wspomina, że dzięki jodze stałam się lepszym partnerem w życiu codziennym (*śmiech*). [praktykująca jogę od 7 lat]

**Początkujący porównuje się z innymi praktykującymi:** czy im dorównuje w sprawności fizycznej. Generalnie w hatha-jodze istnieje zasada, by nie porównywać się z innymi osobami i wykonywać asany w miarę swoich możliwości. Jednak osoby traktujące jogę jak sport lub gimnastykę czują potrzebę porównywania się z innymi:

[...] i oczywiście przychodzą młode dziewczyny, które są, słuchaj, tak rozciągnięte, że jak ja patrzę na przykład, jak ona jakieś tam skłony, Boże, ręce opadają. Ja w życiu, do końca swego życia nie jestem w stanie, ale jest inaczej zbudowana dziewczyna od chłopaka – dziewczynie ze względu na budowę bioder łatwiej zrobić skłony czy szpagat, nie? Się śmiałem na ostatniej, na poprzednich zajęciach: trenuję obok dziewczyny... Każdy ma swoją własną matę, są maty ogólne do wzięcia, i dziewczyna, akurat taka pozycja, gdzie nogi są w górze... Tak, świeca się nazywa... Taką nosi nazwę. I dziewczyna podczas tej świecy zaczyna robić, a nie, ona tak robi świecę i rozkłada nogi, nie? A ja mówię do niej tak: „Zrobisz szpagat?”, „Nie ma problemu”. Zrobiła szpagat w powietrzu. To, to ręce opadają (*śmiech*). Ja się utrzymuję, żeby świecę zrobić, to ona ci robi dodatkowo jeszcze szpagat. Przecież to nie ma szans, nie ma porównania, i ja sobie zdaję sprawę z ograniczeń fizycznych, nie? Poza tym wątpię, żeby tak rozciągnął stawy, żeby to mógł zrobić – w życiu nie robiłem szpagatów, to dlaczego teraz akurat mam zrobić; na głowie stanę, ale ze szpagatem to już mam kłopot. [uprawiający jogę od 3 lat]

## 2. Faza pełniejszego rozpoznawania efektów psychofizycznych i przypisywanie im odpowiednich znaczeń

Po rozpoznaniu efektów fizycznych w pierwszej fazie procesu rozwoju praktyki, następuje pełniejsze rozpoznawanie efektów zarówno fizycznych, jak i psychicznych. **Łączy się tutaj już w pełni świadomie rozwój fizyczny ciała z efektami psychicznego uspokojenia i wyciszenia**. Ta umiejętność łączenia jest symptomem rozpoczęcia drugiej fazy rozwoju praktyki hatha-jogi. Pewne elementy tego **cielesno-mentalnego procesu** mogą wystąpić w fazie pierwszej, ale pełniejszy jego rozwój występuje zdecydowanie później. Proces ten (łączenia rozwoju fizycznego i psychicznego) nigdy się nie kończy; to, co jest istotne, to harmonijne łączenie psychiki i ciała:

Takie połączenie idealne ciała z duchem. Im dłużej ją ćwiczysz, tym lepiej i tak... Głębiej ci to wychodzi, tym lepiej to rozumiesz. Choć to bardzo wolny proces. Ja jakimś żadnym autorytetem przecież nie jestem w tej kwestii, ale według mnie istota jogi, dla mnie istotą jogi jest właśnie ta cudna harmonia. To, że potrafisz, że jesteś w stanie dobrać takiego współgrania między dwiema częściami siebie. Tak różnymi częściami. Taka, no, integracja. [praktykująca jogę od 4 lat]

No i cały czas tak praktykuję, rozwijam się, jeżdżę gdzieś, zdobywam różne umiejętności. Zmieniam się, tak? Bo joga jest czymś... Jest procesem, który powoduje zmianę, zmieniamy się w ciele, ale też zmieniamy się emocjonalnie, mentalnie. Jak być może pani wie, to nie da się oddzielić ciała od umysłu. Jak jesteśmy nieszczęśliwi czy psychicznie podupadamy, to też nasze

ciało podupada, tak? Mówi się, że ludzie somatyzują i na skutek cierpienia zaczynają chorować. Jest też takie bardzo ładne powiedzenie, że w zdrowym ciele – z kolei – zdrowy duch. Pracując z ciałem, wpływamy na stan świadomości, umysłu, czujemy się szczęśliwsi, tacy bardziej zrównoważeni. No i w ten sposób sięgamy coraz głębiej, poznajemy siebie, swoje słabe strony, wzmacniamy się. [praktykujący jogę od 14 lat, instruktor jogi, właściciel szkoły hatha-jogi]

Nawet traktowanie jogi jako sportu nie powstrzymuje wpływu praktyki na psychikę. Praktyka jogi okazuje się niejako „agencją” (*agency*), która wpływa na zmiany psychiki wbrew woli jednostki:

– **Ja, jako bierny obserwator, to znaczy osoba, która w ogóle nie miała nigdy kontaktu z jogą, uważałam to za rodzaj sportu, ale teraz słyszę, że to jest zupełnie co innego.**

– To znaczy, ja mam koleżankę, która niedawno zaczęła chodzić na jogę i ona właśnie tak to traktuje, czyli, że można właśnie tak uprawiać jogę. Ona ceni sobie to wyciszenie, to, że można się zrelaksować, skupić na najważniejszych rzeczach. To też jej dużo pomaga, z tym, że ona to robi mechanicznie. No i absurdalnie okazuje się, że nawet mimo tego, że ona do tego nie dąży, to jogę wpływa na jej psychikę także. Chociaż ona może nie zdaje sobie z tego sprawy, nie widzi tego. Zupełnie inaczej postrzega świat. [praktykująca jogę od 5 miesięcy]

Jak już wspomniano, pierwsze zajęcia jogi nie zawsze są zdarzeniem przyjemnym. Joga wymaga dużego wysiłku fizycznego i uruchomienia pracy mięśni, które być może nigdy nie były używane. Trening taki powoduje ból mięśni, czasami nie można wykonać określonych ćwiczeń, co powoduje pewne problemy z samooceną. Jednak

w miarę uprawiania jogi, jeśli **zostanie jej przez praktykujących nadane odpowiednie znaczenie** (np., że joga jest wyzwaniem, zdrowym ćwiczeniem fizycznym, praktyką duchową itp.), to pozostają oni przy jej uprawianiu i **zwiększają często intensywność praktyki**:

No i muszę powiedzieć, że, no, nie spodziewałam się takiej harówki (*śmiech*), to znaczy koleżanka z liceum trochę mi naświetliła sprawę, no, i tak jak mówię, przeczytałam sobie trochę, no to wiedziałam, że joga to wymaga wysiłku, ale naprawdę, no, naprawdę po tych pierwszych zajęciach byłam nie do życia tak właściwie (*śmiech*). Ale mimo wszystko mi się podobało, zresztą to, no, traktowałam to trochę jak swego rodzaju wyzwanie, no nie, bo ja się nie lubię tak łatwo poddawać, więc w następnym tygodniu znowu poszłyśmy, poszłyśmy, bo A. [inicjał imienia wymienionego przez rozmówczynię – przyp. K.T.K.] też stwierdziła, że ostatecznie to nie było tak bardzo, bardzo źle, i że jej się przyda trochę ćwiczeń... No i tak na początku, to chodziłyśmy raz w tygodniu, później dwa, a teraz, no, to zazwyczaj trzy, no chyba że coś wypadnie, bo wiadomo, studia to też człowiekowi trochę czasu zabierają. [praktykująca jogę od 3 lat]

**Rozpoznanie własnego ciała**, zapoznanie się z nim to efekty, które uzyskuje się w pewnym momencie uprawiania hatha-jogi. Doświadczenie ciała jest ciągłym procesem w praktyce jogi, w czasie którego następuje zapoznanie się z własnym ciałem, na przykład dzięki trwaniu w jakiejś pozycji. Jest to też pewna forma kontaktu z samym sobą. Dochodzenie do tego momentu może czasami trwać latami:

Właśnie ten kontakt ze swoim ciałem to było coś, co mnie naprawdę kosztowało parę lat takiego szukania i... Takiego... Jakby to powiedzieć.

Ja bardzo chciałam zrozumieć, o co chodzi, yyy, w tym hasle. Oprócz tego, że rozumiem słowa, ale, hmm. [praktykująca jogę od 8 lat]

Rozpoznanie ciała dotyczy także przypisywania mu różnych jakości mentalnych. **Ciało posiada na przykład pamięć** – oznacza to, że ciało może mieć pewną świadomość siebie. Jednostka traktuje tutaj ciało podmiotowo, rozpoznając w nim sprawczość, spostrzegając, że posiada ono niejako „agencję” (*agency*):

A właśnie to jest ciekawe, że po półrocznej przerwie wystarczy mi tydzień i jest lepiej jak było... Żeby się rozruszać, jest się bardziej rozciągniętym, no, ciało pamięta. [praktykujący jogę od 10 lat]

Doświadczenie ciała związane jest z **doświadczeniem życia** (i doświadczeniem życiowym). Ciało odzwierciedla naszą aktualną sytuację życiową. Pracując w jodze nad ciałem, pracujemy nad naszym życiem:

[...] bo też każdy jest inny, każdy ma inne uwarunkowania, inne doświadczenia życiowe i innym torem to biegnie, i w inny sposób to przeżywa. I jeżeli to się dzieje nawet nie tak, jeżeli mamy jakiś regres, stoimy w miejscu, to też ma swoje jakieś, nie tyle powód, co przyczynę, i w tym momencie pokazuje to nam coś o nas samych i możemy z tym pracować. [praktykująca jogę od 5 lat]

Rozpoznawanie ciała to także rozpoznanie, poprzez praktykę hatha-jogi, **roli oddechu w naszym życiu. Praktykujący odkrywa łączność oddechu, ciała i umysłu**. Oddech łączy się z ruchami ciała, a prawidłowy oddech z koncentracją umysłu. Realizację tej idei w praktyce widać

szczególnie na zajęciach z instruktorem, który zwykle zwraca uwagę na spokojny i prawidłowy oddech. Ważne jest także dostrzeganie efektów uprawiania jogi (w tym przypadku oddychania) w życiu, poza zajęciami i ćwiczeniami asan:

A, yyy, no, jeszcze nie wspomniałam o bardzo ważnej, chyba, wydaje mi się najistotniejszej w jodze rzeczy, czyli oddechu. Wydawałoby się, że oddychanie jest bardzo proste, mi się zresztą też tak wydawało, dopóki nie poszłam na jogę (*śmiech*). Yyy, w zasadzie prawidłowy oddech to podstawa każdej dobrze wykonanej pozycji... Dopiero wtedy powietrze może dotlenić każdą część naszego ciała, yyy, oddech jest zsynchronizowany z każdym ruchem. I właśnie ten prawidłowy oddech jest też związany z tym skupieniem, z koncentracją... Taka nauka prawidłowego oddechu nie jest łatwa, ale później, gdy już nauczymy się nawet poza zajęciami oddychać prawidłowo, czyli przeponą, to, yyy, zorientujemy się, że zupełnie inaczej zaczynamy funkcjonować, że jakoś mamy więcej energii, jesteśmy mniej senni. [praktykująca jogę od 3 lat]

Oddech pełni wiele funkcji. Ważne jest tutaj oczyszczanie ciała. Oddech jest regulatorem naszych działań, ich szybkości, jakości. Wszystkiego tego można doświadczyć w trakcie wykonywania asan, co oczywiście może zostać przeniesione do naszego życia codziennego. Jeśli oddech wyznacza rytm ćwiczeń, to przez analogię wyznacza on także rytm naszych działań w życiu oraz rytm życia w ogóle:

Oddech pełni wiele funkcji, jedną z nich jest oczyszczanie ciała, likwidowanie napięcia. Wdech oczyszcza umysł i ciało, z wydechem wszystkie te zanieczyszczenia wypuszczamy na zewnątrz. Po drugie – i równie istotne – oddech

pomaga nam pogłębiać ćwiczenia, poszczególne pozycje, wyznacza on też rytm ćwiczeń. Mówi, w jakim tempie ćwiczyć, jak daleko można się posunąć, wykonując asany, chodzi mi oczywiście o wytrzymałość i możliwości ciała. [praktykująca jogę od 7 lat]

Same specyficzne ćwiczenia oddechowe (*pranajama*) są często dodatkowo uprawiane po lub przed asanami. **Praktyka pranajamy** polega na odpowiednim oddychaniu, kontrolowaniu i regulowaniu rytmu oddechu, czasami na jego wstrzymywaniu (Iyengar 1997). Zdaniem Iyengara (2006) praktyka *pranajamy* pielęgnuje zdrowe cechy świadomości (*vrutti*):

[p]omocna jest także pranajama – nasz oddech. Stosując zatrzymanie po wydechu, możemy wprowadzić ciszę i spokój w nasz umysł i emocje. Powiedziałem, że wydech. W tym samym czasie porzucamy wszelkie zgromadzone nieczystości, kurczowo trzymające się naszego Ja – nasze pretensje, gniew, żal, zawiść, frustracje, poczucie wyższości lub niekompetencji, a także negatywne nastawienie, które sprawia, że przeszkody przywierają do naszej świadomości. Gdy ego odchodzi, one odchodzą wraz z nim. (s. 87–88)

Oddycha się pełnymi płucami, przez nos. Rozpoznanie ciała odbywa się także przy pomocy oddechu, a efekty psychofizyczne z *pranajamy* również są postrzegane przez ćwiczących:

Proszę pani, oddychanie, czyli te *pranajamy*, jest to odżywianie organizmu, czyli bez tego nie ma życia! Jak ktoś się nauczy prawidłowo oddychać, to, proszę panią, no to jest zdrowy, po prostu długie lata. Trzeba wietrzyć organizm, tak jak pomieszczenia, bo wiadomo, że jak się nie wietrzy, to wiadomo – to gnije wszystko. Tak samo u nas w ciele – jeżeli dotlenimy ten organizm,

to naprawdę choroby się nie czepiają, naprawdę żyjemy większą jakością życia, no, naprawdę. Ja całe życie oddychałam przez usta, bo miałam jakieś problemy z, tam, z migdałem, do dzisiaj, no i tam później zaczynając jogę, chyba tam, nie wiem, po 3 czy 4 miesiącu, zauważyłam, że nosem oddycham. To naprawdę rewelacja... No poza tym, no, głęboki relaks po tym wszystkim. Zmęczenie, odpoczynek i wielkie odprężenie dla organizmu... [praktykująca jogę, brak danych o latach praktyki]

**Znaczenia przypisywane jodze zmieniają się w czasie jej uprawiania**, na przykład od traktowania jej jako ćwiczeń fizycznych po rozumienie jej w kontekście ćwiczeń **uspakajających psychikę** czy metody walki ze stresem. Jest to związane ze wzrostem wytrzymałości fizycznej praktykujących, co pozwala im bardziej skoncentrować się na stronie psychicznej lub duchowej jogi:

Jak zaczęłam ćwiczyć jogę, to traktowałam to głównie jako dobre ćwiczenie fizyczne, ale, no, muszę powiedzieć, że jest to znacznie więcej, wspaniałe jest to, jak człowiek potrafi się wyłączyć ze świata zewnętrznego, odseparować się od życia codziennego, zapomnieć o swoich problemach i wczuwając się we własnych oddech, to znaczy skupiając się jedynie na nim, w końcu przestać myśleć. Joga daje mi duży relaks, wycisza mnie, pozwala się uspokoić, odstresować, chociaż, no, mówię, nie zawsze tak było – na początku w sumie każda pozycja była dla mnie męcząca, więc raczej nie mogłam sobie pozwolić na coś takiego, bardzo szybko się męczyłam, ale wraz ze wzrostem czasu trenowania, zwiększa się cały czas moja wytrzymałość. [praktykująca jogę od 3 lat]

Uspokojenie psychiczne posiada swoje przeciwieństwo. Jest nim **rozdrażnienie psychiczne**,

do którego dochodzi poprzez rozdrażnienie ciała. Tutaj również postrzega się **łączność** ciała i psychiki. Dlatego też w jodze – według ćwiczących i praktykujących – tak ważne jest dobranie sekwencji ćwiczeń, by po ćwiczeniach pobudzających pojawiły się ćwiczenia uspokajające. **Wszystko to świadczy o przekonaniu badanych, iż pomiędzy ciałem a psychiką istnieje znaczący związek**. Stan pobudzenia cielesnego wpływa na stan pobudzenia psychicznego:

[...] konkretne ćwiczenia wpływają na przykład na uspokojenie czy na podrażnienie, źle wykonywana, na przykład źle, źle wykonywana sekwencja, yyy. Ja myślę, że u nas zawsze są dobrze dopasowane, bo akurat mamy bardzo dobrego nauczyciela, źle dopasowane sekwencje mogą rozdrażnić ciało na przykład. [praktykująca jogę od 8 lat]

Średnio zaawansowani w uprawianiu jogi przypisują jej głównie znaczenia powodowania zmian w ciele, a później w psychice oraz poprawy **dobrostanu fizycznego i psychicznego**:

Człowiek odkrywa takie jakby nowe horyzonty fizyczne i lepiej poznaje swoje ciało... Bo odczuwasz takie partie ciała, o których nawet nie wiedziałaś, że istnieją i przede wszystkim psychicznie zmieniasz się strasznie. Uspokajasz się... Rozluźniasz... Ja na przykład nauczyłam się cierpliwości podczas ćwiczenia jogi. Kiedyś byłam cholerykiem strasznym! Ktoś, coś mnie wkurzyło, a ja wybuchalam! A teraz (*śmiech*) normalnie czasem się nie poznaję (*śmiech*). Ta joga to bardzo dobra rzecz. Ja to jestem tylko namiastką jeśli chodzi o jej wpływ na życie... Za to P. [sympatia rozmówczyni – przyp. K.T.K.], to, matko! Normalnie oaza spokoju! Ale on to maniak jest już. Dla niego joga to chyba, można powiedzieć, całe życie (*śmiech*) Wiesz, codziennie po 2–3 go-

dziny jogę uprawia, pokłócić się z nim to sztuka i cud! [praktykująca jogę od 2 lat]

**Dobrostan fizyczny i psychiczny zaczyna budować nową jakość życia**. Po kilku latach uprawiania jogi niektórzy praktykujący przypisują jej znaczenie „poprawy jakości życia”. Jest to znaczenie, które dotyczy całości przemian zarówno psychicznych, fizycznych, jak i polepszonej **jakości życia codziennego** (panowanie nad emocjami, mniejszy stres, większa kreatywność, a nawet poczucie szczęścia oraz pozytywny wpływ na relacje międzyludzkie itp.):

No więc dalej, co daje mi joga, no, to na pewno od czasu, jak ćwiczę jogę, jestem szczęśliwsza, wiesz, o co mi chodzi? No po prostu jakoś to, co praktykuje się w jodze, przechodzi na to moje życie codzienne, to znaczy nie chodzę już taka spięta, nie przejmuję się tak wszystkim, trochę to jest tak też, że jak uda mi się osiągnąć coś w jodze, coś, co wydaje mi się po prostu poza moim zasięgiem, to jakoś tak czuję, że to nie tylko tak w jodze może być, no bo, ja wiem, tak jakbym skrzydeł trochę dostawała (*śmiech*). No bo tak więcej wiary w siebie mam i teraz tak bardziej optymistycznie patrzę na świat, z nadzieją na lepsze i czekam na jakieś nowe wyzwania, a nie staram się tak, jak kiedyś nie rzucać się w oczy, siedzieć gdzieś z boku, mając nadzieję, że zostanę niezauważona i jakoś przebrnę przez daną sytuację... No, tak że się mniej stresuję teraz, ciągle jakiś taki spokój mi towarzyszy, jestem bardziej zrelaksowana i przynosi mi to ogromne korzyści, nie tylko ze względu na to właśnie, że pozytywnie wpływa na mój organizm i stan ducha, ale też jakoś lepiej mi idzie na zajęciach, mam więcej pomysłów, jestem bardziej kreatywna i nie boję się zabrać głosu. Nauczyłam się też lepiej panować nad emocjami, tymi negatywnymi, w sensie – rza-

dziej zdarza mi się unosić gniewem, złościć się na kogoś, a nawet jak już jestem zdenerwowana na kogoś, to albo udaje mi się to zachować dla siebie, albo udaje mi się ze spokojem wyłumaczyć, co mnie boli, co jest nie tak i dlaczego. Już krzyk mi nie jest potrzebny do tego, żeby coś zakomunikować, tak że, no, moja rodzina też się cieszy z tego, że znalazłam jogę (*śmiech*), bo i im się teraz ze mną lepiej żyje. No, tak że muszę powiedzieć, że pod wieloma względami moje życie uległo poprawie i z perspektywy tych trzech lat, jak już ćwiczę jogę, to muszę stwierdzić, że to była jak najbardziej korzystna decyzja, żeby tego spróbować. No i z pełną uciążliwością mogę polecić innym właśnie jogę jako remedium zarówno dla ciała, jak i dla duszy (*śmiech*). [praktykująca jogę od 3 lat]

Takie całościowe podejście do interpretacji przemian w życiu dzięki praktyce jogi jest niejako potwierdzeniem słuszności podjęcia decyzji o praktyce oraz uzasadnieniem dla podjęcia dużego wysiłku fizycznego i psychicznego, związanego z jej uprawianiem. Przypisanie jej znaczenia poprawy jakości życia świadczy niejako o zaakceptowaniu jogi jako **praktyki** niezbędnej w **życiu codziennym**. Jest to także **wskaźnik wystąpienia fazy drugiej w praktyce jogi**. **Zmienia się postawa życiowa i zachowania w różnych sytuacjach**. Wszystkie zmiany, które następują w życiu jednostki i w jej tożsamości, świadczą o inicjacyjnym charakterze praktyki jogi:

Jak już w miarę tą technikę opanowałam, to wtedy weszłam w taką jakby zupełnie inną płaszczyznę, wtedy powolutku zaczynałam dostrzegać w sobie jakiś właśnie ten spokój, ale nie tylko podczas ćwiczenia. I to jest najlepsze. Ten spokój zaczął pojawiać się poza salą ćwiczeń. W życiu codziennym. To jest niesamowite. To jest we wszystkim, co robię. W pracy się nie

denerwuję. W czasie sesji czy przed egzaminami też daję radę. Kiedyś byłam strasznie choletryczką. Wybuchałam co trochę, a teraz... No, OK, też się zdarza, ale to jak już jestem u kresu, a w takich mniej poważnych sprawach, już, już mam się wkurzać na coś, a tu ni stąd, ni zowąd pojawia się jakiś taki spokój. Nie potrafię ci tego opisać. [praktykująca jogę od 4 lat]

Jakość życia związana z przemianami psychicznymi wiążącymi się z **otwartością** dotyczy głównie otwartości doświadczanej na poziomie ciała, która jest z kolei przenoszona na **otwartość w samym życiu**. Przekonanie o takich korzyściach i swoisty zachwyt jogą są wzmacniane społecznie przez opinie innych praktykujących:

Natomiast jeżeli panujemy nad mimiką, że nie robimy dzikich min, bo nas boli albo nie zaciśkamy przede wszystkim zębów, to już jest... Coś nowego. Jedna, druga, trzecia rzecz nowa<sup>11</sup> dla ciała, no i to wpływa na taką otwartość, na nowe w ogóle w życiu... Po prostu coś nowego się zadziało. I dla mnie, tak jak mikroskopijnie tam się interesowałam psychologią. Swoją drogą, ja terapię sobie też zafundowałam wtedy i to mi się tak wszystko nałożyło. I już nie mogę powiedzieć, na pewno się moje życie zmieniło od tego czasu bardzo. Ja się zmieniałam. Dla mnie na ogromną korzyść i z tego, co słyszę od ludzi, z którymi się stykam i którzy mnie znali wcześniej, są zachwyceni i w ogóle wspaniale. [praktykująca jogę od 8 lat]

Zmiana postawy życiowej i jakości życia to także **zmiana** stylu żywienia. **Dieta** to sposób traktowania ciała, który dzięki praktyce jogi zmienia się poprzez spożywanie innej, zdrowej

<sup>11</sup> Podkreśleniem zaznaczam zaakcentowanie słowa przez rozmówcę.

żywności. **Zmniejsza się także chęć spożywania używek:**

[...] tak zupełnie... Jadłam byle co... Cokolwiek. Tak w ogóle, takie zupełnie niezdrowe jedzenie albo takie, które gdzieś tam... Emm... Nie wiem, typu czekolada, która jest... Podwyższa poziom serotoniny i poprawia nastrój i tak dalej, ser żółty i tak dalej, takie rzeczy, które działają tak bardzo stymulująco na organizm... To w tym momencie działa też, jakby, że wysubtelnia się twoja wrażliwość na twoje ciało, na twoje otoczenie i też zaczynasz, zauważyłam to, zaczynasz bardziej czuć to, co jesz... I też lepiej słuchasz potrzeb swojego organizmu – na przykład lepiej czujesz, co jest dla ciebie dobre, a co złe, emm... Właśnie, takie, ja na przykład nabrałam ochoty na takie proste jedzenie, emm, jakiś prostych produktów, bez żadnej chemii, że właśnie mam o wiele większą przyjemność z jedzenia czegoś takiego i takich jakiś... Fast foodów nie mam ochoty jeść i gazowanych napojów i w ogóle...

– **A czy zauważyłaś, żeby odkąd zaczęłaś ćwiczyć tak właśnie regularnie i bardziej intensywnie, to, żeby ci zmniejszył ci się pociąg i chęć do alkoholu? Czy raczej nie?**

– Myślę, że też, chyba też. W ogóle jakoś tak jestem bardziej w harmonii ze sobą, nie potrzebuję już tych silnych doznań, wiesz, masz bardziej wysubtelnione to poczucie rzeczywistości, to poczucie siebie – na tyle, że to ci przynosi tyle, jakby, samej ekscytacji i doświadczeń, takich subtelnych rzeczy, że nie potrzebujesz gdzieś tam trzaskać... Boże, używam takich głupich słów... Nie wiem, jak to napiszesz, ale chodzi o to, że nie musisz już oglupiać siebie takimi silnymi rzeczami. [praktykująca jogę od 5 lat]

Ta zmiana jest wymuszana doświadczeniem samej praktyki. Podczas ćwiczeń praktykujący obserwuje, że po ciężkostrawnym, obfitym posiłku nie jest w stanie poprawnie wykonać

asan, jego organizm jest mniej wydolny, przez co praktykujący doświadcza mniejszej satysfakcji z praktyki. Również sami instruktorzy podsuwają adeptom nowe wzorce interpretacji doznań cielesnych i poprawnego odczytywania ciała.

Wieloletni instruktor hatha-jogi mówi o odpowiedniej diecie (patrz cytaty poniżej), używając określonych terminów, jak „toksyny”, „odkładanie toksyn”, „zatrucie organizmu”, „budzenie świadomości”, „autodestrukcja przez odżywianie”, należących do **języka**, często używanego przez instruktorów, by adepci jogi mogli zrozumieć reakcje organizmu i jego zahamowania związane z dietą. Terminy te są później używane przez praktykujących. Odnoszą się one do holistycznego podejścia do życia i ciała. Obserwacja ciała i jego odczuć związanych z odżywianiem się daje pewną podstawę do refleksji, która ma wręcz charakter religijny. Praktykujący zastanawiają się nad tym, co jest dobrem, a co złem, a refleksja zaczyna się od namysłu na tym, co jest dobre dla ciała:

Zyskujemy też świadomość jak ważne jest to, co jemy. Tak że nasze ciało to nie jest tylko fabryka, do której wszystko jedno co wrzucimy i tam jakiś kocioł... Chodzi o to, żebyśmy mieli napęd do poruszania się, do życia. Jakość tego, co wrzucamy do ciała jest bardzo istotna, tak – nie możemy traktować naszego ciała jak śmietnik, byle co wrzucimy, póki jesteśmy jeszcze młodzi, to ciało sobie świetnie radzi i jakoś tego nie odczuwamy, tak? Ale z wiekiem ilość tych toksyn gromadzonych w ciele narasta i zaczynamy, niestety, tak czy owak, chorować, pewne dolegliwości się pojawiają. I nie tylko na poziomie mięśni, kości, że stajemy się sztywniejsi od różnych przeżyć,

które nas spinają, tak ciało... Wiadomo, że stres przenosi się na ciało, napinamy się, tak, jak jest bardzo długo... Bardzo długo się utrzymuje stres, my się bardzo napinamy, to napięcie zostaje na stałe w ciele. Ale też źle odżywiając się, powodujemy, że właśnie różne toksyny odkładają się w różnych mięśniach, komórkach, stawach i przez to stawy też sztywnieją, wszystko jest takie jakby opuchnięte i stężale, a przez praktykę asan możemy to oczyścić, tak? Ale dobrze jest, kiedy też oczyszczamy, nie dokładając kolejnych toksyn. Bo możemy oczyszczać się, praktykując asany, ale cały czas i tak będziemy na przykład palić papierosy i się zatruwać, podtruwać. I to będzie tak, że tu się trochę oczyścimy, a tu się trochę zatrujemy. I to tak wszystko będzie niejako stało w miejscu. Ale po pewnym czasie zdamy sobie sprawę, że tak nie można działać. Bo to jest takie działanie autodestrukcyjne, tak? Zatruwam się, no, z różnych względów. To każdy ma jakieś tam swoje powody, dlaczego, dla których używa różnych używek i działa autodestrukcyjnie. Ale zdajemy sobie z tego sprawę, budzi się nasza świadomość i pewne rzeczy, wcześniej nieistotne, nabierają większej wagi, zajmujemy się tym, zastanawiamy się właśnie, czy... Co jest lepiej zjeść – tak, żeby się lepiej poczuć. Albo obserwujemy, tak, jak zjemy pizzę, że ta pizza strasznie długo zalega, że to się nie trawi, tak więc mamy taką obserwację. Jak zjemy rano pizzę... Ja jadam pizzę czasami... Ale nie jadam jej po południu, bo wtedy wiem, że organizm sobie nie poradzi do wieczora i będę źle spał (*śmiech*). Jak już mam ochotę na pizzę, sobie nie mogę odmówić, to staram się ją zjeść przed południem, żeby mieć czas, żeby się wyspać. No i tak jest z różnymi rzeczami – przez obserwację, obserwację ciała obserwujemy procesy zachodzące w ciele, tak, jak właśnie oddziałuje pokarm, który dostarczamy... I później staram się tego unikać, żeby właściwie się nie krzywdzić. [praktykujący jogę od 14 lat, instruktor jogi, właściciel szkoły hatha-jogi]

Dzięki ćwiczeniom zwraca się większą uwagę na problem jedzenia także przed ćwiczeniami. Spożywanie posiłków ciężkostrawnych przed praktyką asan czy jedzenie bezpośrednio przed ćwiczeniami jest niewskazane:

*Jeden z uczestników tej uczty wyszedł później wieczorem w trakcie ćwiczeń i nie wrócił na salę, zrobiło mu się słabo, właśnie z powodu jedzenia smażonego sera camembert w sosie kurkowym, jak stwierdził. [obserwacja uczestnicząca, 10 listopada 2008 r.]*

Nauczyciel uczy nas odczuwać i nazywać odczucia własnego ciała. Jego słowa, formuły językowe pozwalają nam odczuwać pewne trudne ćwiczenia i pozytywnie doświadczać pojawiających się w ich następstwie stanów ciała:

*Przy odchyleniu ciała od ściany do tyłu na linie z podparciem rękoma o podłogę podszedł do mnie Michał, i gdy nie mogłem w ogóle wykonać tego ćwiczenia, podparł moje plecy kolanem, mówiąc: „Prostuj nogi, proste kolana, trzymaj nogami, ręce lekko podpierają się, poczuj rozciąganie, widzisz, jakie to wspaniałe. Wspaniałe, prawda? Wspaniałe, prawda? Wspaniałe, prawda?”. Ja odpowiedziałem, ledwie wydobywając dźwięk z ust: „Wspaniałe...”. Ćwiczenie wydawało mi się piekielnie trudne. Po chwili udało mi się je zrobić. Główny problem tkwił w technice (proste nogi) i przełamaniu strachu. Trzymałem potem pozycję z dużo mniejszym wysiłkiem. [obserwacja uczestnicząca, autoetnografia, 11 listopada 2008 r.]*

*Byłem na jodze w parku. Prowadził Michał. Dzisiaj joga była nastawiona na poszukiwanie równowagi. Było dużo ćwiczeń na trenowanie równowagi: pozycja drzewa, trikonasana i tym podobne. Michał przy wykonywaniu asan zwracał uwagę na odczucia ciała, szczególnie dotyczące równowagi:*

*„Poczuj, jak rozciągają ci się tylne części nóg, jak rozciągają ci się łydki (przy wykonywaniu psa głó-*

*wą w dół), Poczuj równowagę pomiędzy prawą stopą i lewą, poczuj, jak uzyskujesz równowagę, jak balansujesz pomiędzy prawą stroną ciała i lewą. Poczuj, jak środek ciężkości przesuwają się pomiędzy prawą i lewą stroną ciała (pozycja góry)”. Michał mówił też dużo o uzyskiwaniu równowagi pomiędzy napięciem i rozluźnieniem. Mówił o tym przy trikonasanie: „Poczuj, jak pracują ci uda. Niech pracuje lewa noga, ale mięśnie brzucha niech pozostaną odprężone. Praca ciała to naprężenie, ale i rozluźnienie. Rozluźnienie jest także pracą”.*

*Gdy odpoczywając, oddychaliśmy przy leżeniu z połączonymi stopami, Michał zwracał uwagę na oddech: „Usłyszcie i poczujcie wiatr. Teraz zwróćcie uwagę na swój oddech. On jest waszym wewnętrznym wiatrem. Oczyszcza wasze płuca”. [obserwacja uczestnicząca, autoetnografia, 16 sierpnia 2009 r.]*

Poprawa jakości codziennego życia to także **wzrost poczucia własnej wartości, pewności siebie i wiary w siebie, wytrwałości**, co zmienia postawę życiową i rozwiązuje wiele problemów w życiu codziennym. Wszystko to przypisywane jest jodze. **Jednostka ma świadomość nabycia nowych jakości psychicznych dzięki jodze, co buduje jej tożsamość praktykującego:**

Na przykład, nie wiem... Chodziłam, yyy, z dumnie podniesioną głową... Nazwijmy to tak... To od razu zaczęły mi się rozwiązywać różne inne sprawy. Okazało się, że ludzie na mnie inaczej patrzą, że wcale mnie nie atakują, że ja nie muszę atakować, że... Ja oczywiście nazywam to takimi górnolotnymi słowami, ale w życiu codziennym to ma naprawdę tak praktyczne i nieoczekiwane przełożenie... Normalne, taka normalność. [praktykująca jogę od 8 lat]

Z tego, co zauważyłam, to jestem o wiele bardziej pewna siebie – w tym pozytywnym znaczeniu,

umiem siebie sprzedać, znam swoją wartość i nie mam żadnych kompleksów. Po prostu, kiedy mam coś zrobić, daję z siebie wszystko i wierzę w samą siebie, wierzę lub nie, ale to przynosi efekty, a na pewno jest to zasługa jogi, bo dopiero od momentu rozpoczęcia ćwiczeń tak faktycznie wszystko się zaczęło w moim życiu zmieniać. Kiedy na przykład moi znajomi w czasie sesji sięją panikę i w ogóle wszystkim się przejmują, ja w tym czasie najwyczejniej w świecie się uczę, bo wiem, że nie ma bata, żebym nie zdała egzaminu, jeśli się do niego przyłożę po prostu. [praktykująca jogę od 3 lat]

Bardzo ważne jest nabywanie **umiejętności społecznych**. Wiążą się one z większą **koncentracją na tu i teraz**. Większa wrażliwość na innego człowieka jest podstawą życzliwości dla innych. Wywiady pokazują także dużą samoswiadomość badanych i ich refleksyjność odnośnie ich tożsamości i tego, co się z nią stało po podjęciu praktyki jogi:

Stałam się, że tak powiem, bardziej świadoma i wrażliwsza na to, co dzieje się wokół mnie. Kiedyś tego bym nie zauważyła. Ludzie są teraz strasznie zabiegani, ciągle tylko pośpiech, zajęcia, praca, zajęcia, praca i tak ciągle. Nawet nie ma sekundy, żeby wyjrzeć przez okno, zobaczyć, jak świat wygląda. Poza tym staram się teraz też częściej uśmiechać do ludzi, tak bez powodu, po prostu być życzliwym człowiekiem. [praktykująca jogę od 3 lat]

W miarę rozwoju praktyki wiele osób chce tę praktykę jeszcze **bardziej pogłębić**. Jedną z wielu metod jest wyjazd w miejsce odosobnienia, na obóz treningowy lub wyjazd do kolebki jogi – Indii, do działających tam szkół:

No bo wiesz, to też jest tak, że to, z czym my mamy do czynienia, to też tylko rąbek tego,

czym joga jest naprawdę. Dlatego P. (zaawansowany praktykujący, sympatia rozmówczyni – przyp. K.T.K.) zbiera kasę na wyjazd do Indii – na warsztaty takie jakby. [praktykująca jogę od 2 lat]

Jednak niektóre osoby w pewnym momencie **uciekają od praktyki** jogi z chwilą rozpoznawania we własnym ciele i psychice zmian, których się obawiają. Nie są w stanie sprostać wyzwaniu, które stawia przed nimi praktyka jogi i jej konsekwencje:

W każdym razie, ona mówi o tym [jedna z *jogasutr*<sup>12</sup> – przyp. K.T.K.], że nieszczęścia, które nadejdą... Nieszczęściom, które nadejdą należy przeciwdziałać. I joga jest takim właśnie przeciwdziałaniem chorobom czy... Bo to też są nieszczęścia, tak, dotyczą nas – jak jesteśmy chorzy, to nie jesteśmy szczęśliwi, chcemy wyzdrowieć, nie potrafimy normalnie funkcjonować i cieszyć się życiem. Dlatego bardzo się zmienia, czy tego chcemy, czy nie. Chyba, że te zmiany są zbyt trudne, tak? Są ludzie, którzy, zauważywszy te zmiany, które występują, muszą porzucić praktykę, tak, muszą przestać praktykować, bo te zmiany są zbyt trudne do zniesienia, się okazuje, że zbyt wiele trzeba, by zmienić, a jeszcze nie są gotowi. Właśnie... Na przykład, jak ktoś jest bardzo uzależniony od papierosów i wie, że

mu to szkodzi, zdaje sobie z tego sprawę, czasami ludzie właśnie uciekają od tego. Uciekają od praktyki, bo nie chcą się zmierzyć tak naprawdę z tym, co już zauważyli. Zauważyli, że szkodzą sami sobie, ale jeszcze nie są gotowi, żeby to zmienić. Oczywiście, gdyby utrzymali praktykę, to im pomoże w osiągnięciu tego celu, staną się silniejsi. [praktykujący jogę od 14 lat, instruktor jogi, właściciel szkoły hatha-jogi]

### 3. Faza pełniejszego rozpoznawania duchowych aspektów hatha-jogi (parareligia)

Pewnym problemem dla praktykujących jest ich stosunek do duchowych aspektów jogi. Jak wiadomo, oryginalnie joga wiąże się z pewnymi duchowymi i moralnymi zasadami, których należy przestrzegać. Jest to tak zwana Ośmioraka Ścieżka Jogi według Patańdzalego. W praktyce jogi najpierw powinna pojawić się refleksja moralna i idące za nią czyny moralne, a dopiero później ćwiczenia pod postacią asan. Jeśli jogę wyobrazimy sobie, za B.K.S Iyengarem, jako drzewo, to korzenie drzewa stanowią zasady moralne (*yamy*). Elementem praktyki są także ćwiczenia oddechowe i medytacja (Iyengar 1995: 40).

Elementami jogi są zatem – najpierw – określone zasady moralne: wystrzeganie się przemocy (*ahimsa*), wystrzeganie się kłamstwa (*satja*), wystrzeganie się kradzieży i chciwości (*asteja*), brak pożądania i panowanie nad pokusami zmysłowymi (*brahmaćarja*), brak zachłanności (*aparigraha*). Następnie występują także pewne zalecenia (*nijamy*). Jest to niejako pień drzewa jogi: czystość (*śauca*), zadowolenie (*santośa*), samodys-

cyplina i zapał (*tapas*), poznawanie siebie (*swadhjaja*), oddanie (*iśwara-pranidhana*). Oddanie się najbardziej wskazuje na religijny aspekt praktyki jogi. Chodzi tutaj o skupianie się na aspekcie boskim, choć wielu zachodnich nauczycieli jogi nie uznaje jej za religię, by nie zniechęcać do jej uprawiania osób będących wyznawcami innych religii.

Zakazy wspierają rozwój oczyszczania ciała i umysłu, natomiast nakazy są wskazówkami, za którymi należy podążać, co też wzmacnia praktykę.

Praktyka jogi jest opisana w pozostałych elementach Ośmiorakiej Ścieżki: praktyka pozycji jogi (asany, gałęzie drzewa jogi), ćwiczenia oddechowe (*pranajama*, liście drzewa jogi), wycofanie się (*pratjahara*, kora drzewa jogi)<sup>13</sup>, koncentracja (*dharana*, sok drzewa jogi), medytacja (*dhjana*, kwiat drzewa jogi), czysta świadomość (*samadhi*, owoc drzewa jogi – kiedy w kulminacyjnym momencie medytacji zapominamy o jaźni, dusza wypełnia każdą cząstkę ciała). *Samadhi* jest czystą świadomością, połączeniem z obiektem/obiektami medytacji i osiągnięciem stanu jedności ze wszechświatem (Iyengar 1995:

<sup>13</sup> „W sanskrycie «pratjahara» znaczy dosłownie «ciągnąć w przeciwnym kierunku». Naturalnym ruchem zmysłów jest przepływ na zewnątrz, gdzie spotykają się one z obiektami świata zewnętrznego i interpretują je za pomocą myśli. Myśli te będą wyrażały chęć posiadania („Chcę”), odrzucenie („Nie chcę”) lub rezygnację („Nie mogę w tej sprawie nic zrobić”). Deszcz na przykład może zaleźnie od sytuacji wywołać każdą z tych trzech reakcji. Pratjahara oznacza coś, co kłóci się z naturalnym kierunkiem, jest trudnym wycofaniem się, wciągnięciem do środka, stąd też często jest porównywana do żółwia wciągającego głowę, ogon i cztery nogi pod skorupę. Jogin po prostu obserwuje fakt. «Pada deszcz» może pomyśleć lub powiedzieć bez pragnień, bez oceny” (Iyengar 2006: 90).

18–19, 41–64; 1996: 19–31; zob. także omówienie problematyki *samadhi* w Eliade 1997: 106–110).

Elementy duchowe wskazują na cel jogi, którym jest ujrzenie duszy. Wykonywanie asan pozwala odnaleźć jedność ciała, umysłu i duszy. Jest to tak zwana aktywna medytacja (Iyengar 1995: 117). Na końcu ścieżki rozwoju praktyki dana pozycja (asana) jest przez praktykującego wykonywana w sposób doskonały.

Ciało, umysł, inteligencja i jaźń zostały sobie nawzajem przedstawione. Starajcie się, aby szły razem i były względem siebie równoległe podczas wykonywania asany. Na tym polega wolność od ciała. W tym momencie zapominamy o ciele, ponieważ wszystko w nas płynie z taką samą szybkością i w tym samym kierunku. (Iyengar 1995: 117)

**Joga umożliwia powściągnięcie poruszeń umysłu** (*citta-vrtti-nirodha*). Wtedy – według Iyengara – praktykujący ma możliwość obserwacji przestrzeni pomiędzy pustką a pełnią. Kiedy świadomość ucisza się,

przychodzi kontemplacyjny stan uważności, wtedy sama świadomość uświadamia sobie, że nie ma własnego światła, ponieważ nie może jednocześnie działać i pełnić roli świadka. Jest ona zależna od światła płynącego z duszy. Na tym polega subtelny charakter świadomości... Uświadamia sobie, że pożycza światło od centrum bytu. Citta (umysł) pobiera światło od atamana (duszy), tak jak księżyc czerpie je ze słońca. (Iyengar 1995: 107)

Świadomość zależy zatem od duszy. Występuje tutaj pewien dualizm, który joga stara się ukazać pomiotowi poprzez praktykę, ale celem ostatecznym jest połączenie duszy i świadomości.

Ten bardzo skrótowo opisany formalny proces praktyki jogi i jej celów<sup>14</sup> stanowi pewien problem dla bardziej świadomych praktykujących, którzy podejmują **próbę objaśnienia swojej relacji względem praktyki oraz samej filozofii jogi**. Praktyka asan wpływa w jakiś sposób na ciała praktykujących, wyznaczając początek pojawiania się określonych zjawisk. **Zjawiska te mogą zostać objaśnione przy pomocy języka medycyny i fizjologii ciała** – dla praktykujących z cywilizacji zachodniej takie objaśnienia są łatwe do przyjęcia i zrozumienia, **natomiast moralno-religijna strona jogi może co najwyżej dawać im do myślenia**. Myślenie to podparte jest często literaturą na temat jogi oraz zaczerpniętymi z niej terminami:

Ośrodki nerwowe, te, yyy, pobudzają oddychanie, wiadomo, że jak się inaczej oddycha, jak tutaj czytam, że domknięty jakiś nerw, otwarta jakąś przestrzeń, no to, to wpływa po prostu na samopoczucie, na umysł. To nie są żadne magiczne rzeczy, to jest, to jest, jak się idzie na fitness, to się wychodzi z serotonina, czy tam jakimś eufo, nie wiem czym euforycznym. Nikogo to nie dziwi, tak samo jest na jodze, to jest też ruch, to samo, co w każdym ruchu, yyy, ja, ja, ja osobiście uważam, że jest to jednak, według joginów, według ludzi, którzy robią z tego swoją religię jakby, no, to jest to coś stworzonego przez Boga. Nawet jeśli nie przez Boga, to na pewno przez mędrców, nawet jeśli, yyy, no, powiedzmy, ja nie muszę wierzyć, że to jest przez Sziwę stworzone, natomiast to, że było to dopracowywane przez tysiące lat czy tam przez setki, powiedzmy, przez jeden, drugi, trzeci na to wpadł, znaczy jeden na to wpadł, drugi pociągnął, trzeci, i tak przez setki lat, właściwie tysiące, bo cały czas to jest rozwijane. Teraz już może te zmiany nie są

takie istotne, jak pewnie na początku były, ale, yyy, myślę, że to jest robione nie tylko tak, jak fitness, że pod kątem odchudzanie i, i, i jakieś tam euforyczne i w ogóle budowa ciała, tylko od początku było to na podbudowie jakiejś filozofii, yyy... Jeśli to robić zgodnie z przykazaniami jogi, no, to najpierw, na przykład, trzeba na przykład oczyścić sobie sumienie i, i, i postępować moralnie. Robić pewne rzeczy i nie robić. I to jest napisane, co należy robić, czego nie należy robić, mniej więcej to samo co w chrześcijaństwie. Tak jak w każdej religii. Jeszcze trzeba być dobrym, znaczy dobrym, nie dobrym, tylko moralnym, według... Ogólnoludzkich takich przykazań, tam nie ma nic nowego. Ymm, dopiero wtedy się podchodzi do ćwiczeń. No więc już samo to, nawet jeśli ja zacznę ćwiczyć, ale wpadnę na jakąś broszurę, która mi to mówi, no, to daje mi to do myślenia na przykład... [praktykująca jogę od 8 lat]

Niektórzy ukazują **wybiórcze podejście** do całej filozofii i praktyki jogi. Joga dostarcza w tej sytuacji szeroki wachlarz zasad i praktyk będących podstawą wolnego wyboru jednostki – wyboru dotyczącego niektórych elementów z dostępnego zestawu zasad. **Jest to wybór niejako prywatny**, który odbywa się niezależnie od instytucjonalnych uwarunkowań i przymusu, odgrywających często kluczową rolę w przypadku religii tradycyjnych, zinstytucjonalizowanych (por. Knoblauch 2006: 23, 25–26). Współczesne tematy religijne – oprócz samoekspresji, etosu mobilności, seksualności i familizmu – dotyczą również zagadnienia autonomii jednostki (Luckmann 2006: 147–154). Wolny wybór, zgodny z zainteresowaniami osoby, która sama określa, czym jest dla niej joga, jest wyrazem indywidualnej autonomii. Może to być pewna filozofia i/lub styl życia z elementami religijnymi, ale można też traktować jogę tylko w kategoriach ćwiczeń fizycznych.

Jeśli nawet **wskazujemy na możliwość wolnego wyboru niektórych elementów praktyki jogi i odrzucamy jej religijny charakter**, to ostatecznie, jak w poniższym przykładzie, **możemy wskazać te jej elementy duchowe**, w przypadku wyboru których świadomość siebie gwarantuje „świadomość świata, łączność z naturą, harmonię”. **Joga staje się sprywatyzowaną i indywidualistycznie pojmowaną parareligią lub quasi-religią**<sup>15</sup>.

<sup>15</sup> **Parareligijne** zjawiska związane są z zainteresowaniem sprawami ostatecznymi i egzystencjalnymi w życiu człowieka, ale nie łączą się z wierzeniami w siły nadprzyrodzone. Parareligijne podejście występuje np. w niektórych psychoterapiach czy w różnych kulturach korporacyjnych, gdzie dokonuje się praca nad znaczeniami życia i tożsamości jednostki (Greil, Bromley 2003; zob. także Grail, Rudy 1984, którzy piszą o tzw. „Organizacjach Zmieniających Tożsamość”). Organizacje te bez względu na to, czy przypisują sobie cechy organizacji religijnych, czy nie, posiadają pewne cechy religii i praktyk religijnych. Praktyka jogi może być – w kontekście kultury zachodniej – potraktowana jako sprywatyzowana **parareligia**, bowiem jednostka indywidualnie definiuje tutaj to, co jest dla niej istotne – w kontekście spraw ostatecznych, nad którymi pracuje, np. nad tożsamością czy nad rozumieniem sensu życia i jego celu.

**Quasi-religie** natomiast łączą się z wiarą w siły nadprzyrodzone, nie są jednak religiami ani w rozumieniu potocznym, ani w sensie instytucjonalnym (nie posiadają akceptowanego społecznie Kościoła). Przykłady quasi-religii to okultyzm, New Age, czary, spirytualizm, astrologia itp. (Greil, Bromley 2003). Quasi-religie oscylują pomiędzy *sacrum* i *profanum*. Praktyka jogi też może spełniać te warunki definicyjne, bowiem wielu praktykujących asany (*profanum*) uważa, że to Bóg ujawnia się w duszy (*sacrum*), której istnienie można zaobserwować po wielu latach praktyki, w tym medytacji (*sacrum* i *profanum*). Jednak zarówno wybór, jak i interpretacja wymienionych wyżej elementów są wysoce sprywatyzowane i indywidualistyczne.

O tym, czy hatha-joga będzie dla praktykującego parareligią, czy quasi-religią zadecyduje to, czy uzna on działanie sił nadprzyrodzonych (np. bogów hinduistycznych czy energii kosmicznej – *prany*) – wówczas mamy do czynienia z quasi-religią. Jeśli nie uznajemy tych elementów, to hatha-joga pozostaje parareligią, rozwiązującą problemy egzystencjalne i zmieniającą tożsamość jednostek. Wszystko to świadczy o sprywatyzowaniu duchowości, a religia staje się religijnością, określaną tak autonomicznie przez samą jednostkę (praktykującego) (por. Knoblauch 2006; Luckmann 2006). Należy jednak pamiętać, że religia jest wytworem społecznym, a nie czysto psychologicznym (Prus 2009: 124–125).

Jednostka znajduje oparcie dla swych indywidualnych wyborów w sieci kontaktów bezpośrednich, na przykład wśród znajomych, kolegów, środowisk wspólnych zainteresowań, rodziny i tym podobnych. Jednostki te – rozumiejące jogę w kontekście parareligijnym bądź quasi-religijnym – znajdują się jednak w obszarze sfery prywatnej – pierwotne instytucje publiczne nie zapewniają już legitymizacji dla tych autonomicznych wyborów (por. Luckmann 2006: 145–146):

– Jogę można uprawiać w oderwaniu od filozofii, z którą się wiąże... Można potraktować ją jedynie jako pewien rodzaj fizycznej aktywności. Nie trzeba też jej traktować jakoś tak, yyy, całościowo, każdy może wybrać, wyciągnąć z jogi to, co jego najbardziej interesuje, może skupić się na różnych jej elementach, na przykład takich, jak ćwiczenia oddechowe, medytacja, filozofia buddyjska albo hinduistyczna...

– **Co według pani jest w jodze najważniejsze? W jej wpływie na człowieka?**

– Yyy, wydaje mi się, że takimi kluczowymi elementami, yyy, tak to można nazwać, są koncentracja, równowaga, elastyczność – i tutaj zarówno ta fizyczna, jak i umysłowa... Poza tym czymś niezwykle ważnym jest też autokontrola... To właśnie daje joga – taką świadomość samego siebie, swojego ciała poprzez właśnie to skupianie się na danym ćwiczeniu, danej pozycji. Jeśli się nie skoncentruję, nie wykonam danej pozycji poprawnie... Poza taką świadomością samego siebie, wydaje mi się, że joga daje też taką, yyy, świadomość otaczającego świata, łączność z naturą, harmonię. [praktykująca jogę od 5 lat]

Joga wydaje się pomagać w sprywatyzowaniu i zindywidualizowaniu wartości i sfery duchowej. Ludzie posiadają różne potrzeby – i w związku z tym odpowiadają im różne prak-

<sup>14</sup> Obszernie o zasadach religijnych jogi pisze Eliade (1997; 2004; 2009).

tyki, których wybór świadczy o **prywatyzacji praktyki jogi** przez poszczególne osoby<sup>16</sup>:

[...] chodzi o to, żeby żyć według swoich wartości, postulatów, swoich ideałów, by to życie było etyczne, moralne, by każdego dnia można było spojrzeć z zadowoleniem, z uśmiechem na twarzy w swoje odbicie w lustrze i żeby to był szczerzy, szczerzy, prawdziwy uśmiech. Myślę, że to mi właśnie bardzo dużo daje, pomaga. [praktykująca jogę od 5 miesięcy]

[...] bo to każdy czego innego potrzebuje, prawda? Może dla mnie właśnie to jest dobre, bo to jest w zgodzie ze mną, bo ja mam taką osobowość i taki sposób na jogę czy na to podejście do życia, jest dla mnie dobry, a może ktoś inny potrzebuje czegoś innego i nie wiadomo też, jak się ta droga potoczy, że być może kiedyś to pójdzie w takim kierunku właśnie duchowym, a może zostanie tylko na poziomie takiego ciała i takich korzyści na tu i teraz, no, i nie wiadomo, nie można tego potępiać, no... [praktykująca jogę od 5 lat]

<sup>16</sup> Moim zdaniem prywatyzacja ta wydaje się ściśle łączyć z parareligijnością indywidualną. Thomas Luckmann pisze o religijności indywidualnej, która rozwija się na łonie rodziny i często dotyczy wyraźnie wyodrębnionych systemów religijnych. Mnie chodzi tu o indywidualne konstruowanie własnych przekonań, często niezgodnych z tym, co oferuje najbliższa rodzina. Rodzinę, jak przyznaje Luckman, może zastąpić krąg znajomych i inne grupy: „gdy religijność indywidualna nie otrzymuje silnego poparcia i potwierdzenia ze strony pierwotnych instytucji publicznych, zaczyna być uzależniona od «efemerycznego» poparcia innych «autonomicznych» jednostek. Inaczej mówiąc, religijność indywidualna jest wspierana społecznie przez inne osoby, które z powodów opisanych powyżej, znajdują się głównie w «sferze prywatnej» [...] Poparcie dla subiektywnych systemów znaczeń «ostatecznych» może też nadejść od osób spoza rodziny. Koledzy, sąsiedzi, członkowie grup tworzących się w pracy i wokół wspólnych zainteresowań mogą służyć jako «znaczący inni», którzy podzielają budowę i stabilizowanie «prywatnych» uniwersów znaczeń «ostatecznych»” (Luckmann 2006: 145–146; zob. także De Michelis 2008: 24 ). Choć prywatne wybory świadczą o indywidualizacji religijności, to sieć relacji społecznych daje temu procesowi oparcie.

Na elementy duchowe wskazuje się na przykład przy omawianiu problemu oddychania. Koncentracja na **oddechu** jest wyrazem medytacyjnego charakteru fizycznych ćwiczeń jogi. Skupienie się na oddechu wywołuje **stan niemyślenia**.

Po pewnym czasie od rozpoczęcia uprawiania jogi pojawiają się określone, związane z nią **auto-definicje**. Niejednokrotnie praktykującym trudno jest zdefiniować, kim są w praktyce jogi. Na pewno nie są joginami, bo to wymaga dużego poświęcenia – „mocnej” praktyki wyłączającej jednostkę z życia codziennego, a przede wszystkim czasu na praktykę. Generalnie definiują się zatem jako „ćwiczący” lub „praktykujący jogę”. **Joga jest dla nich czymś więcej niż ćwiczeniami fizycznymi, ale jednocześnie czymś mniej niż praktyką czysto duchową:**

– Czyli co jest ważniejsze: rozwój cielesny czy duchowy?

– Oj... No, to raczej jedno i drugie chyba, bo nie można tego oddzielać. Tylko tyle, że za rozwojem duchowym w przypadku jogi idzie rozwój fizyczny... Tak to chyba najprościej można określić. Bo nie zawsze jak ćwiczysz tylko, to też możesz się jakoś tam i umysłowo rozwijać, a tutaj... No... Ja nie mówię, że ja poszłam na jogę tylko dlatego, żeby jakoś tam brnąć w filozofię czy żeby medytować, czy fruwać w ogóle. I nie jestem w sumie joginem, ja ćwiczę jogę tylko. [praktykująca jogę z przerwami od 20 lat]

Autodefinicje, które pojawiają się w trzeciej fazie rozwoju praktykującego, wiążą się z **akceptacją siebie jako osoby**. Ćwiczenia jogi są pewną formą opieki nad sobą. Bycie dobrym dla siebie skutkuje – po pewnym czasie – byciem dobrym dla innych. Ważny jest tutaj ten element

praktyki, który ujmuje hatha-jogę jako parareligię, bowiem ćwicząc jogę, pracuje się nad zmianą tożsamości. Większą świadomość tego typu duchowości wykazują nauczyciele jogi i osoby praktykujące od dłuższego czasu:

[...] no dobra, pracuję nad swoim ciałem, robię czas dla siebie, żeby ćwiczyć, żeby opiekować się sobą. I to każdy, ja myślę, że jak się zajmuje bardziej sobą, tak się kocha trochę, to zaczyna się lepiej czuć. Wszystko lepiej w życiu cię otacza, nie wiem, czy dobrze powiedziałam, ale jak my się sami kochamy, to ludzie, którzy są kochający, może zbliżają się do nas. I też nas kochają więcej, bo my się kochamy. I my promieniujemy. Wysyłamy promieniowanie. Jest coś takiego. Ale specyficzne, no, właśnie takie wyciszenie się, taka większa radość. Taka większa akceptacja siebie. [instruktorka jogi, praktykująca jogę od 12 lat]

To, co ważne w praktyce jogi, to także **otwarcie nie tylko ciała, ale i otwarcie światopoglądowe**, co ponownie wskazuje na parareligijny charakter praktyki. Chodzi zatem o wytworzenie pewnego nastawienia psychicznego, które ułatwia określoną refleksję duchową:

Otworzenie się na cały ten światopogląd, na medytację... Może umiejętność właśnie przyjęcia rzeczy, których normalnie nie uznajemy, bo się... No, to tak, joga prowadzi do wyciszenia, do oczyszczenia, to jest chyba najważniejsze. Żeby nie podchodzić do niej jako do samych ćwiczeń ciała... Hm... Tylko bardziej otworzyć się na jej filozofię – tak, żeby umysł też skorzystał. [praktykująca jogę z przerwami od 20 lat]

Duchowość jogi trudno jest oddzielić od cielesności i odczuwania ciała. To połączenie jest jednym z najważniejszych aspektów jogi. **Świadomość ciała ma charakter duchowy:**

– **A czy daje ci joga coś duchowego?**  
– To znaczy, myślę, że jakby to było ćwiczenie bardziej regularne, to pewnie by dawało, ponieważ wchodzi się faktycznie w głębszy kontakt ze wszystkimi mięśniami. Dowiadujesz się o istnieniu mięśni, o których tak naprawdę wcześniej nie miałabyś pojęcia, bo one zwykle nie są uruchamiane, dopiero podczas jogi. I musisz się przekonać, przyzwyczaić, nauczyć oddychać. I przecież samo głębsze oddychanie sprawia, że wchodzisz w inny... Umysł inaczej pracuje – tak zaczyna się myśleć, skupiać na tym, co się dzieje i jak się rozciąga każdy mięsień, jak boli każdy mięsień (*śmiech*), usiłować zamknąć ten ból, oddalić, więc to jest takie, no, z pogranicza, może nie duchowe, ale z pogranicza duchowości. [praktykująca jogę, brak danych o latach praktyki]

**Kontakt z ciałem** to nie tylko rozpoznanie samego ciała. Doznawanie ciała w kontekście jego substancjalności jest przyczynkiem do rozumienia rzeczywistości w formie doświadczenia określonych stanów psychicznych, na przykład **bycia tu i teraz** czy **odcięcia się od myślenia** i nieodnoszenia siebie do bytowania w czasie przeszłym i przyszłym (wspomnienia i projekcje). Ciało jest więc niezwykle ważnym narzędziem pracy nad psychiką. Joga okazuje się być **świecką praktyką duchową**, bowiem jej powiązania z duchowością religijną<sup>17</sup> ujawniają się (są wskazywane) jedynie częściowo:

<sup>17</sup> Na związek praktyki cielesnej z duchowością i psychiką zwraca uwagę Iyengar (2006: 94): „[d]latego też nie sądzicie, że asana podlega jedynie powłoce fizycznej. Istnieje całkowite zaangażowanie i współpraca wszystkich trzech powłok: ciała (*annamaya kośa*), energii (*pranamaya kośa*) i umysłu (*manomaya kośa*)”. Istnieje pewne przejście od ciała do duszy – poprzez (cielesną) praktykę jogi. Iyengar (1995: 117) pisze, że celem jogi jest ujrzenie duszy. W jodze wyróżniamy cztery etapy praktyki:

1. W pierwszym – fizycznym – etapie, kiedy umysł jeszcze jest rozproszony i dążymy do koncentracji,



A tutaj mi każą wywracać. Yyy, kontakt z ciałem polega na tym, że mam tak szukać... Tych ruchów w ciele i sposobu na zrobienie tego, żeby to zrobić i żeby się czuć komfortowo, bo to wtedy jest ideał, że pozycja jest komfortowa. I bezwysiłkowa. I, i, i, że ja przede wszystkim mogę medytować w tej postawie. Więc już samo to. Oczywiście, że jest hasło: „Medytuj w postawie”. No, to jest sugestia bardzo konkretna. Oczywiście osiągnąć to, to gratuluje. Yyy, ale samo to, że ja myślę o tym, co robię, że jestem tu i teraz, myślę, że dla większości ludzi jest takim wyzwaniem, yyy, nie myśleć o milionie rzeczy, w stylu: dlaczego on mnie nie chce, albo dlaczego, yyy, dlaczego, yyy, tam ktoś mnie lubi albo nie lubi, a co zjem, a jak zarobię i tak dalej. Czy tam rodzice... Dlaczego byli tacy, czy nie byli tacy... Różne rzeczy każdy ma... Albo jak tutaj zakombinować, żeby... Najróżniejsze rzeczy... To jest bardzo trudne, żeby przez półtorej godziny myśleć tylko o tym, żeby być tu i teraz... Takie typowe hasło wschodnich religii. I, i, i właśnie to jest odpowiedź na, też myślę, jakieś pytanie, które padło albo padnie, że, yyy, no... To jest coś nowego, charakterystycznego dla jogi – bycie obecnym tu i teraz. To jest ta rzecz, która oprócz fizyczności czystej, takiej typowo, yyy, efektów cielesnych... [praktykująca jogę od 8 lat]

Bycie tu i teraz i osiągnięcie świadomości terażniejszości jest niezwykle ważnym elementem nauczania religii Wschodu. Tego typu naucza-

to staramy się odczuwać poszczególne części ciała i łączyć te odczucia.

2. Umysł ucznia odczuwa działanie ciała. Umysł porusza się wraz z ciałem, nie tylko za nim podąża.
3. Inteligencja ucznia zaznajamia się z ciałem. Umysł znika, a ciało jednoczy się z inteligencją.
4. Inteligencja wprowadza nas w czwarty etap – stan doskonałości lub dojrzałości. „Kiedy inteligencja czuje jedność ciała i skóry wprowadza jaźń (*atmana*), mówiąc do niej: «Zobacz, czego dokonałam! Chodź i zobacz!». Pozycja jest wtedy wykonywana w doskonały sposób” (Iyengar 1995: 117–118).

nie jest istotne na przykład w buddyzmie (zob. Zotz 2007; Scherer 2009), ale także w hatha-jodze<sup>18</sup>. Dzięki temu jest możliwe synkretyczne budowanie swojej postawy duchowej.

Niektórzy znajdują w **duchowych aspektach jogi pewne wartości, które z kolei wpływają na ich stan psychiczny. Pokora** – jako wartość – staje się odczuciem psychicznym, które uzyskuje się dzięki jodze – jest to także związane z osiągnięciem pewnej postawy, którą stanowi **postawa otwartości**. Ma ona charakter psychiczny, ale w połączeniu z pokorą nabiera waloru duchowego. Dzięki praktyce asan wartości te mogą być dosyć wcześnie odkryte, niemniej dojrzewają one wraz z postępującym zaawansowaniem praktykującego:

Natomiast... To mnie... No, otworzyło. A pamiętam to uczucie też – takie bardzo nowe i bardzo ciekawe, ożywcze takie, twórcze... Nowe... W ogóle pojęcie pokory... To były pierwsze zajęcia... Jedne z pierwszych, pierwsze miesiące. Że zaczęłam czuć... Jak to fajnie, to jest jak się jest pokornym, że ja nie muszę walczyć. Płacę, więc żądam, na przykład. Że ktoś mnie może olać albo może być inaczej niż ja sobie wymarzyłam. To jest zupełnie inaczej pojęta poko-

<sup>18</sup> Medytacja pozwalająca na skupienie się na tu i teraz też jest częścią praktyki hatha-jogi: „[c]złowiek medytujący żyje poza czasem [...]. Podczas medytacji człowiek o dojrzałej inteligencji żyje w chwili terażniejszej i nie daje się porwać ruchowi chwili” (Iyengar 1995: 115). Ponadto Iyengar twierdzi, że różne nazwy medytacji odnoszą się do tego samego stanu medytacyjnego. Medytacja jest jedna: „[w] wielu praktykach religijnych występuje medytacja oraz różne sposoby pracy nad emocjami i pragnieniami. Słyszeliście zapewne o medytacji zen i prawdopodobnie myślicie, że jest odmienna od medytacji jogi. Nie można jednak nazywać medytacji medytacją hinduską, medytacją zen, medytacją transcendentną. Medytacja jest po prostu medytacją. Trzeba pamiętać, że Budda urodził się w Indiach i również uczył się jogi” (Iyengar 1995: 23).

ra... Zupełnie inaczej. Taka pokora na co dzień, pokora, którą zaczynam odkrywać dopiero... Jakby ona przyszła praktycznie i ja dopiero ją wtedy nazwałam. Mówię, to jest pokora. I... To było tak fantastyczne uczucie, takiej ulgi życiowej, że już Z TYM się bujałam parę miesięcy, że to jest takie wspaniałe. Znaczą... Yyy, oczywiście to kosztuje... To nie jest tak, że to jest takie wspaniałe, że ja chodzę jak zakochana. Tylko to kosztuje, to są też bolesne uczucia, to jest też walka ze sobą, to jest... Tak jak ruszenie każdej zastanej rzeczy. [praktykująca jogę od 8 lat]

Stan psychiczny uzyskany dzięki praktykowaniu jogi pozwala inaczej postrzegać rzeczywistość – to, co kiedyś było dla jednostki problemem, już nim nie jest. Wewnętrzna harmonia dodaje siły w borykaniu się z codziennością i jej wyzwaniami. Choć trudno jednoznacznie stwierdzić wpływ jogi na postawy życiowe (na umysł) praktykujących, to jednak wspomnianie o zmianie stylu życia, w tym o zmianie postępowania, świadczy o **całościowej przemianie** i całościowym wpływie praktyki hatha-jogi na życie praktykującej ją osoby. Tego typu **przemiany mają charakter duchowy** i parareligijny, wiążą się z transformacjami tożsamości – nie tylko ze zmianą psychiczną lub fizyczną. Ciekawe jest, że mówi się tutaj o sferze umysłu i życia w ogóle, choć praktyka dotyczy przede wszystkim ciała i ćwiczeń fizycznych:

Z czasem daje się zauważyć jej wpływ na wiele innych dziedzin naszego życia. Ja na przykład w ogóle zaczęłam zwracać uwagę na zupełnie inne rzeczy... Jakieś problemy, które kiedyś mi się wydawały jakieś wielkie, i że sobie z nimi na pewno nie poradzę, nagle właściwie stały się nieważne... Yyy. No w sumie joga dała mi to, czego chciałam, czyli ten wewnętrzny spo-

kój. Jakaś taką wewnętrzną harmonię... Yyy, ale też siłę. Siłę, bo pomyślałam sobie, że w sumie nic nie jest niemożliwe... Skoro na zajęciach za każdym razem pokonuję jakby swoje granice, granice swojego ciała, to przecież w życiu też te granice mogę pokonać... Więc myślę, że joga może być takim stylem życia, stylem myślenia, postępowania, yyy. Co jest jeszcze ważne, to myślę, że trafienie na początku na dobrego nauczyciela jogi, który jakoś potrafi tym wszystkim zainteresować, przekazać pewne rzeczy, bo niestety też nie wszyscy to potrafią. No i to właściwie tyle, yyy. Ciężko jest mówić o czymś, co właściwie dotyczy sfery umysłu... Ciężko jest pewne stany nazwać, określić, trzeba to chyba po prostu samemu przeżyć (*śmiech*). [praktykująca jogę od 3 lat]

Przy pomocy praktyk jogi osiągamy... Ściągamy to światło wewnętrzne, które samo rozwiązuje te problemy. Często jesteśmy zupełnie nieświadomi, jak to się robi i zaskoczeni, że dzieje się to tak szybko. A teraz *à propos* tego, z czego musimy zrezygnować, uprawiając jogę. Z upływem czasu, kiedy podążam drogą jogi, odkrywam, że są pewne czynniki, które powodują mój... To, że się wolniej rozwijam. I w naturalny sposób, jeżeli komuś zależy na postępie w jodze, stara się eliminować te czynniki, które go ograniczają. Stąd wiele osób, które uprawia jogę, rezygnuje z używek typu tytoń, alkohol, nie wspominając o narkotykach, jak również pewien tryb życia, który nam nie sprzyja. Zaczynamy go zmieniać tak, aby nasze postępy, nasze doskonalenie i satysfakcja, która za tym idzie, była głębsza. Niektóre osoby rezygnują na przykład, powiedzmy, z życia... Jakby to powiedzieć... Na przykład przestają chodzić na dyskoteki albo uprawiać pewne formy rozrywki, które im nie sprzyjają.  
– **A w twoim przypadku, jakie to były czynniki, które uznałeś za ograniczające ciebie?**

– Od samego początku, kiedy zacząłem uprawiać jogę, przestałem pić alkohol. Całkowicie. I o ile wcześniej picie alkoholu sprawiało mi przyjemność, to w tej chwili jest dla mnie czymś wyjątkowo nieprzyjemnym spożyciem alkoholu. Jakby świadomość w jodze się podwyższa. Jestem coraz bardziej świadomy, mój umysł staje się bardziej czysty, potrafi na wszystko patrzeć z lepszej perspektywy. Natomiast upojenie alkoholowe ma dokładnie odwrotny efekt.

– **I odczuwasz to... Tę zmianę?**

– Tak, absolutnie. Natomiast dlaczego ludzie piją alkohol? Dlatego, że jeżeli ktoś nie uprawia jogi, często ma problem, żeby kontrolować swoje emocje i najszybszą formą odprężenia, takiego emocjonalnego, jest właśnie sięgnięcie po alkohol. Stąd wielu ludzi się od tego uzależnia, dlatego, że to daje im chwilowy rodzaj wyzwolenia ze swoich problemów emocjonalnych. Natomiast osoby, które uprawiają jogę, nie mają potrzeby picia alkoholu. Oczywiście każdy jest inny, nie mogę powiedzieć, że wszyscy, którzy zaczynają uprawiać jogę, przestają pić alkohol. Natomiast z mojego doświadczenia wynika, że większość osób, które znam, ma podobne doświadczenia. Ostatnio również zrezygnowałem z picia herbaty czarnej i zielonej. Czuję, że mi szkodzi. [praktykujący jogę od 14 lat]

Aspekt duchowy jogi jest też podkreślany w **potocznym teoretyzowaniu o jej istocie**, gdy przywołuje się wschodnią filozofię myślenia, na przykład pojęcie złudzenia (*maja*) i płynnej rzeczywistości. Wychodzi się tutaj także poza myślenie potoczne, wchodząc w sferę doznań mistycznych (to „bardziej jest jakimś takim czuciem”):

[...] bronią Wschodu na takie myślenie jest właśnie to, że tam jest ta walka z tym wyobrażeniem, że jest to pojęcie takiego złudzenia, tej *maji*, która, yyy, która nas otacza i to, że ludzie mają

tę świadomość, znaczy ci ludzie, ja mówię, tak, ekhm, założmy, że ludzie mają tę świadomość iluzyjności tego wszystkiego, że to są tylko pojęcia, że to są tylko wyobrażenia, i tego, że pojęcie i wyobrażenie zawsze istnieje w sposób stały, a rzeczywistość jest płynna, że zawsze właśnie istnieje w tym procesie i że słowa i wyobrażenia służą tylko i wyłącznie jako, yyy sposób przekazu albo jako, hmm, coś, co cię naprowadza, prawda? [praktykująca jogę od 5 lat]

O jej aspektach duchowych mówią więcej nauczyciele jogi. Aspekty fizyczne, na przykład oddychanie i ruch, koordynacja oddechu i ciała, mają dla nich walory duchowe. W oddechu jest energia (*prana*), która może być według rozmówczynie utożsamiona z Bogiem.

**Można postawić tezę, że im bardziej zaawansowany praktykujący, tym więcej przywiązuje wagi do duchowości<sup>19</sup>:**

I jak oddychamy, to wdychamy świeżą *pranę*, świeżą energię, nazwijmy to. A ta energia nam jest potrzebna, ta energia jest potrzebna nam, żeby oczyszczała wszystko. I też ta energia jest właśnie, można powiedzieć, tak w hinduizmie

<sup>19</sup> W przytoczonym fragmencie wywiadu rozmówczynie częściowo wypowiadała się po angielsku, bowiem był to jej język ojczysty i łatwiej było jej w nim wyrazić myśli. Przełożony fragment wywiadu brzmiał następująco: *In an atom you have the proton, and you have the electron that goes around. In the proton you have the negative and positive [charge] and everything that holds that little atom together – God is in there. God is also everywhere. He is even bigger than the universe. So you've got God everywhere, and God is considered to be this energy, this energy that is prana. So breathing is very important because the whole time you need more energy. You need more energy to keep what you're doing, to keep the positions. So in some level, I started from the level of spirit where you're breathing in God, you're breathing in the energy. You're breathing in life force. And you need life force to keep living. You don't need food so much, you need food, but you need breathing. You can't live on without breathing – maybe five minutes.* W przytoczonym cytacie z wywiadu fragment ten wyróżniono italicami.

czy w jodze, w takim myśleniu, że Bóg jest właśnie w tej *pranie*. Bóg jest... Nie wiem, jak to powiedzieć po polsku, to powiem po angielsku. W atomie masz proton i masz też elektron, który krąży wokół protonu. W protonie masz ładunek pozytywny i negatywny i wszystko, co trzyma ten mały atom w całości. Bóg tam jest. Bóg jest wszędzie. Jest nawet większy od kosmosu. Masz zatem Boga wszędzie i Bóg jest tą energią, ta energia to *prana*. Oddychanie jest zatem bardzo ważne. Ponieważ cały czas potrzebujesz więcej energii. Potrzebujesz więcej energii, by robić to, co robisz, by utrzymać pozycje. Na pewnym poziomie zatem rozpoczęłam od poziomu ducha, gdzie oddychasz w Bogu, wdychasz energię. Wdychasz siłę życiową. I potrzebujesz tej siły, by żyć. Nie potrzebujesz jedzenia tak bardzo, potrzebujesz jedzenia i potrzebujesz oddychać. Nie możesz żyć bez oddychania – może pięć minut [tłum. własne]. To ten oddech jest bardzo, bardzo ważny w tym sensie, ale też w takim sensie, że nie, nie robimy takiego ćwiczenia, żeby tylko poruszać się, żeby mięśnie poruszały się, ale to jest naprawdę takie skupienie, że ruszamy się, ale dołączamy do tego oddech. [instruktorka jogi, praktykująca jogę od 12 lat]

Nauczyciele wspominają też czasami o świadomym **poszukiwaniu stanu oświecenia i *samadhi*** (stan czystej świadomości i/lub błogości, całkowite połączenie z obiektem medytacji). Ten stan jest celem zarówno ich, jak i praktyki jogi. Świadomość tego typu celu zdecydowanie wyraźniej wskazuje na **quasi-religijny charakter praktyki jogi**:

[...] ale... No, gdybym mogła już jutro, to już jutro proszę o *samadhi*, a *samadhi* to jest tak zwana nirwana. To już jest to całkowite połączenie z Bogiem. Wtedy właściwie żadna joga nie jest potrzebna, nic nie jest potrzebne, tylko można

usiąść i człowiek jest... Jakby czuje, bo właściwie cały czas jesteśmy przyłączeni do Boga, o ten Bóg jest – czy to jest jakiś tam pan gdzieś z brodą, niektórzy tak myślą, czy to jest właśnie ta energia, która jest w tym powietrzu. Ja uważam, że cały czas jesteśmy przyłączeni do tego. Tylko my, jako ludzie, musimy myśleć, że jesteśmy osobni, że my jesteśmy czymś innym. Ale... W jodze... Ten – to, do czego my dążymy – to jest *self-realization*, żebyśmy, jakby, żeby to trzecie oko nam się otworzyło. I to trzecie oko to jest właśnie – widzimy to, że widzimy cały czas, że jesteśmy kawałkiem Boga, jesteśmy przyłączeni do tego, nie ma żadnej separacji między niczym. I jesteśmy jakby... Jakby... Ta energia nas... Przez nas przepływa. I ten stan się nazywa *samadhi*. To jest jakby... Błogość? Nie wiem... Coś takiego. Tego właśnie poszukuję, do tego dążę (*śmiech*). Od jutra poproszę (*śmiech*). [instruktorka jogi, praktykująca jogę od 12 lat]

Nauczycielka zaprzecza, że joga jest religią, jednak na **quasi-religijny charakter jogi – i jednocześnie prywatny charakter każdej religii** („każdy ma swoją religię”) – wskazuje poniższa wypowiedź tej samej rozmówczynie. Czyli najpierw zaprzecza się religijnemu charakterowi jogi, a później wskazuje na jej quasi-religijny charakter. Pamiętajmy, że ta quasi-religia koncentruje się na ciele i pracy z ciałem:

Znaczy, to jeszcze wzmacnia – może jak ktoś, wielu ludzi tak ma, że przychodzą do jogi jako katolicy i trochę się, trochę tego boją, bo joga to jest taka dziwna religia, a to nie jest religia, tutaj nikt nic nie mówi, to jest cały czas taka praca nad sobą. I to jest właśnie takie badanie nad sobą. A co ktoś chce robić z religią, to już jest osobna sprawa. Nieraz ludzie odchodzą od swojej religii przez to, że zaczynają jogę, ale później znajdują jakby swoją prawdziwą religię, której – i tak ja uważam – że nawet wszyscy

mogą być, powiedzmy, katolikami, ale każdy ma swoją religię. [instruktorka jogi, praktykująca jogę od 12 lat]

Quasi-religijny lub parareligijny charakter jogi jest szczególnie oczywisty dla osób, które już od samego początku poszukiwały w niej elementów duchowych i religijnych. Joga była pewnym punktem, który osiągnęli w czasie poszukiwaniu właściwej dla nich drogi duchowej i satysfakcji życiowej. Dążyli oni do kontaktu z duszą, elementem boskim. Ciekawe jest tutaj spostrzeżenie, że kontakt ten jest przez wielu traktowany jako forma doskonalenia siebie, co świadczy o pewnej niewidzialności religii również dla podmiotu doświadczającego określonych form transcendowania cielesności w trakcie praktyki jogi. Jednostka sama wybiera sposób dojścia do kontaktu z własną duszą. Duchowość jest tutaj zatem kwestią autonomii jednostki, jej prywatnych wyborów kształtujących patchworkową definicję prywatnej religii. Każda jednostka ma swoją indywidualną drogę dochodzenia do kontaktu ze swoim prawdziwym Ja:

Na początku szukałem tej satysfakcji w filozofii, w religii, w różnych religiach następnie. A później trafiłem na książki na temat jogi i kursy, które były odpowiedzią na to, co poszukiwałem. Dlatego, że joga jest... Joga sama w sobie polega na odnajdywaniu – można powiedzieć – doskonałej części każdego z nas. W każdym z nas jest coś bardzo głębokiego, czystego, doskonałego. I w różnych kulturach, różnych religiach różnie się to nazywa. I tak, niektórzy nazywają to duszą, niektórzy nazywają to nieskończonością w sercu, niektórzy nazywają to Bogiem... I są osoby, które doświadczają tego kontaktu z tą, ja będę to nazywać od tej pory, powiedzmy, duszą... Kon-

taktu z duszą doświadczają w sposób bardzo religijny, inne osoby doświadczają tego kontaktu, nie opisując jako kontaktu z Bogiem, tylko jako formę doskonalenia na przykład... Celem jogi jest zawsze to samo, czyli kontakt ze swoją duszą, kontakt z naszym wewnętrznym prawdziwym Ja – czyli czymś głębokim i doskonałym – ale jest wiele różnych metod osiągania tego. Można wybrać jedną metodę, którą się podąża, natomiast jeśli będziemy przechodzić z jednej do drugiej, no, czasem mogą nam się one wydawać sprzeczne, idące w różnych kierunkach. Co prawda one zmierzają do tego samego celu, ale różnymi sposobami. [praktykujący jogę od 14 lat]

Można postawić tezę, że bardziej zaawansowani i doświadczeni w praktyce częściej korzystają z innych elementów praktyki jogi niż tylko praktyka wykonywania asan. Praca z ciałem zostaje uzupełniona o śpiew mantr i medytację – wówczas ustala się swoją własną definicję i rutynę praktyki:

Moja metoda to joga serca. Jest to joga oparta na medytacji. Każdego dnia, w ciszy. I na śpiewaniu mantr. To jest podstawa ścieżki jogi, którą ja podążam. I... Polega to na tym, że każdego dnia rano medytuję, przynajmniej kilkanaście, kilkadziesiąt minut i to daje mi olbrzymią siłę, to daje mi bardzo dużo pozytywnych jakości, które zostają ze mną przez cały dzień. To są takie jakości, jak spokój, radość, entuzjazm, pogodny umysł, opanowanie, równowaga, które w tej medytacji do mnie przychodzą. [praktykujący jogę od 14 lat]

Z odwrotną sekwencją mamy do czynienia w innej wypowiedzi. Poniżej rozmówczyni najpierw akcentuje duchowy charakter jogi, po czym dystansuje się do religijnych aspektów tej praktyki. Na jej elementy duchowe wskazu-

je natomiast przy omawianiu **oddechu**, który jest dla niej wskaźnikiem medytacyjnego charakteru fizycznych ćwiczeń jogi. Skupienie się na oddechu wywołuje **stan niemyślenia**. Dla zaawansowanych praktykujących oddech ma charakter duchowy:

– **A co w takim razie z oddechem? Mówiła pani, że jest najważniejszy...**

– No tak, no bo właśnie przy... Przy medytacji, przy medytacji właśnie oddech pomaga, żeby wyłączyć myśli. W momencie, kiedy człowiek zaczyna skupiać się na swoim oddechu i jakby śledzi jego tor, to tak skupia się na tym oddechu, że przestaje, no, że ten oddech staje się jego myślą, a potem już się jakby nie zwraca uwagi na ten oddech i... No i właściwie nie ma nic (*śmiech*). I to jest to, że nie ma nic (*śmiech*). [instruktorka fitnessu i jogi, brak danych o latach praktyki]

Następnie rozmówczyni **dystansuje się** do religijnych aspektów praktyki jogi (rytualnych aspektów, jak np. śpiewanie hymnów) oraz do instruktorów wprowadzających w duchowość jogi i podaje czysto pragmatyczne powody jej uprawiania (pomoc w chorobach, możliwość psychicznego wyciszenia, umiejętność kierowania energii w określone miejsca, harmonijny rozwój ciała). Dystansowanie się do religijnych aspektów jogi wskazuje także na rozpoznawanie jej aspektów duchowych. **Wydaje się, że osoby zaawansowane w praktyce asan, ale nie w pełni identyfikujące się z aspektami duchowymi czy religijnymi jogi, posiadają pewną potrzebę objaśnienia (wy tłumaczenia) swojego stanowiska w tej sprawie:**

[...] bo ja na przykład praktykuję to – jogę – i nie uważam siebie za jakiegoś typowego jogi-

na, który śpiewa hymny i który praktykuje jogę, yyy, po to, żeby właśnie nauczyć się medytacji czy żeby, nie wiem, tam zmienić swoją świadomość, nie, właśnie nie, to jakoś tak... Właśnie nawet nie umiem powiedzieć, dlaczego tą jogę praktykuję. Jest takich wiele powodów. Że jest to dla mnie jakaś forma relaksacji, że, yyy, wierzę w to, że właśnie joga może pomóc w wielu dolegliwościach, w wielu chorobach, yyy, właśnie przez to takie swoje wyciszenie i umiejętność kierowania energii w dane miejsca... Także mówię, to... Trudno to, yyy, nazwać taką czystą jogą. Nie można chyba nawet tego tak nazywać. Bo nawet będąc na kursie i mając do czynienia z takimi ludźmi, jakoś mnie to po prostu do końca nie przekonuje. Bo jogin śpiewa hymny ku czci Patańdzalego, ja śpiewać hymnów ku czci Patańdzalego nie będę, aczkolwiek jestem wdzięczna Patańdzalemu, że jogę stworzył. [instruktorka fitnessu i jogi, brak danych o latach praktyki]

[...] ja się nie bawię w te przeżycia duchowe ani tego typu rzeczy i od jednego ośrodka to mnie odrzuciło. Ja jestem praktykujący i wierzący katolik, więc inne filozofie nie są mi do niczego potrzebne. Nie mam zamiaru zmieniać ani wyznania, ani wiary, w której zostałam wychowana. [praktykująca jogę, brak danych o latach praktyki]

**Traktowanie jogi w kategoriach religii nierozdzielnie wiąże się z cielesnością** – z połączeniem tego, co umysłowe z ciałem. Jeśli to nastąpi, to ma również miejsce zmiana w życiu jednostki – zmiany psychiczne są zauważalne poprzez występowanie przyływu energii, zwiększanie się koncentracji umysłu. Zatem joga może być zdefiniowana przez rozmówczynię jako religia (w mojej terminologii jest to parareligia), bo wiem te zmiany są w odczuciu badanej zbyt

duże, by mogły nastąpić – w tak krótkim czasie – bez ingerencji czynnika transcendentnego.

Innym elementem postawy **dystansowania się** do aspektów duchowych jest **porównywanie jogi z własną kulturą** i utrzymywanie związku z tą kulturą. Różne elementy jogi wykorzystuje się w tym przypadku wybiórczo, traktując ją jako ćwiczenia fizyczne, mające służyć uzyskaniu spokoju psychicznego:

[...] w ogóle, że joga to jakaś filozofia... Ale ja chyba... To chyba jeszcze nie ten moment dla mnie, a może joga jak na razie daje mi tyle dobrego, daje mi spokój, równowagę. Na razie chyba... Staram się znaleźć jakieś porównania z naszą kulturą, bo jednak tutaj zostałam wychowana, w zupełnie innej kulturze, z zupełnie innymi wzorcami, katolicyzm i te sprawy, moi rodzice, to znaczy mój ojciec, jest bardzo religijny. No trudno jest się tak po prostu przedstawić, no nie można, nie tak, trudno jest tak po prostu zrezygnować z czegoś i wskoczyć w coś nowego. Wiem, że niektórych to fascynuje i tak robią, ale ja jednak staram się to jakoś połączyć, znaleźć jakieś, nie wiem, czy odpowiedniki? O kurczę... (*śmiech*). No, jakoś sobie z tym poradzić, żeby nie musieć przeskakiwać, wskakiwać na taką głęboką wodę... Filozofii. [praktykująca jogę od 7 lat]

Jednak dalej badana wspomina, że **od tych elementów duchowych trudno uciec**, praktykujący ciągle je napotyka:

Jedno jest pewne – na pewnym etapie na pewno nie można uciec od filozofii. Zresztą na samej jodze nie da się od tego uciec, bo wiadomo, że i nauczyciel nawiązuje do tego typu rzeczy, jak się jeździ na obozy, ja od wielu lat jeżdżę, tam też jest jakiś wstęp do medytacji, jakichś tam

rzeczy... No i siłą rzeczy, o samej filozofii jogi wspomina się też. [praktykująca jogę do 7 lat]

Odrzucenie wątków religijnych ma często jednak charakter **paradoksalny**, bowiem odrzucając sferę religijną, w swoich uzasadnieniach praktykowania jogi rozmówcy i tak odwołują się do wątków duchowych. Wątki te mają charakter wybiórczy, co ponownie wskazuje na indywidualistyczne konstruowanie parareligii na swój prywatny użytek. Odkrywanie celu życiowego przy pomocy jogi ma charakter duchowy. Kształtowanie podmiotu – w okresie dzieciństwa – przez jogę na pewno nie pozostało bez wpływu na obecną postawę życiową rozmówcy:

Na początku pytałaś, czy jest to jakaś filozofia życia. No, wydaje mi się, że interpretacja jest dowolna, dla każdego inna. Ja na pewno nie wiąże tego z sferą czysto religijną, może i duchową, to znaczy joga jest dla mnie podróżą w głąb siebie. Podróż, czyli poznawanie siebie, odkrywanie swego celu życiowego, rozwiązywanie problemów. Niektórzy na pewno jogę traktują jako jakiś styl życia, w szerszym znaczeniu, czyli sfera fizyczna – ćwiczenia, sfera duchowa – medytacja, no i dochodzi jeszcze trzeci pierwiastek, czyli sfera codzienności – odpowiednia dieta wegetariańska. Ja też jestem wegetarianką, ale joga nie miała na to bezpośredniego wpływu. W moim przypadku joga bardzo wpływa na sferę fizyczną, a jeśli chodzi o mój charakter, stosunki interpersonalne, w ogóle sam sposób patrzenia na świat i niejedzenia mięsa, no to nie mogę wykluczyć, że przyczyną tego było po prostu dojrzewanie. Ja teraz to tak rozumiem – joga może i była jakimś czynnikiem, w końcu miałam około 15 lat, jak zaczęłam się nią zajmować. Na pewno to miało duży wpływ na to, jaką jestem teraz osobą,

w końcu przebywałam w takim, a nie innym środowisku, dużo obserwowałam innych, jak oni się zachowują, jak do tego podchodzą, byłam młodą dziewczyną, teraz też jestem jeszcze (*śmiech*), to na pewno mnie w jakiś sposób ukształtowało, pchnęło w tę, a nie inną stronę. [praktykująca jogę od 7 lat]

Czasami pytania o aspekty duchowe wywołują **irytację rozmówców dystansujących się do religijnych aspektów jogi**<sup>20</sup>. Pokazuje to, że uprawianie jogi może być w naszej kulturze kwestią drażliwą, bowiem identyfikacja religijna jest ważna i budująca jednoznaczność religijną (np. katolicką). Oto uwagi badacza do wywiadu po jego zakończeniu:

*Kobieta udzielała bardzo rozbudowanych odpowiedzi. Miała wiele do powiedzenia na temat jogi, ale tylko w jej fizycznym aspekcie. Po wywiadzie podkreśliła, że pytania o duchowość i tym podobne trochę ją rozdrażniły, ponieważ spotkała na swojej drodze osoby, które usilnie próbowały przekonać ją do tejże duchowości i filozofii związanej z jogą, czego*

<sup>20</sup> Choć nie prowadziłem do tego momentu badań o charakterze ilościowym, to na podstawie dotychczas zebranego materiału sędzę, że większość badanych nie przywiązuje – otwarcie – znaczenia do doświadczeń duchowych w praktyce jogi. W USA sytuacja wydaje się odmienna – znaczący odsetek praktykujących przywiązuje pewne znaczenie do doświadczeń duchowych w praktyce jogi. Sondaże w USA pokazują, że chociaż większość Amerykanów uprawia jogę dla lepszego samopoczucia i odstresowania, to 37% badanych szuka doświadczeń duchowych, a 5% zdecydowało się na praktykę po sugestiach lekarza (Augustyn 2010). Religia wydaje się mieć związek ze zdrowiem i samopoczuciem psychicznym. Religijnie nastawieni Amerykanie prowadzą bardziej higieniczny i prozdrowotny tryb życia (zob. <http://www.gallup.com/poll/145379/Religious-Americans-Lead-Healthier-Lives.aspx>, dostęp 5 stycznia 2011 r.). Badania pokazują, że bardzo religijnie nastawieni Amerykanie w mniejszym stopniu doświadczają emocji niepokoju, stresu, smutku i złości niż średnio religijni i niereligijni respondenci (zob. <http://www.gallup.com/poll/144980/Religious-Americans-Report-Less-Depression-Worry.aspx>, dostęp 5 stycznia 2011 r.).

*ona sobie nie życzyła. Jogę traktuje jako wspomaganie zdrowia, nie ducha.* [komentarz do wywiadu z praktykującą, brak danych o latach praktyki]

## Kontekst społeczno-religijny praktyki jogi

Bardzo istotny jest kontekst religijno-społeczny, w jakim joga jest praktykowana. Polska jest krajem katolickim, gdzie zdecydowana większość obywateli przyznaje się do wyznawania religii katolickiej. Podkreślanie przez praktykujących duchowych aspektów jogi jest na pewno sprzeczne z ogólnie przyjętymi i akceptowanymi wartościami duchowymi i religijnymi w naszym kraju.

**W społeczeństwie katolickim wprowadzenie do religii chrześcijańskiej innych wątków niż te ogólnie akceptowane jest niebezpieczne dla jej integralności**, choć sama praca z ciałem może lepiej przygotowywać do modlitwy. Wątpliwości niektórych praktykujących wydają się zatem uzasadnione, z ich punktu widzenia, w tym kontekście społecznym. Na problem z duchowymi aspektami jogi zwraca też uwagę ksiądz Jacek Prusak:

**Od czasu do czasu klienci pytają, czy joga nie jest w sprzeczności z religią katolicką. Bubicz (szef Akademii Hatha-Jogi – przyp. K.T.K.) pamięta nawet kobietę, która słyszała od księdza, że najgorsze są tzw. odwrócone pozycje (świeca, stanie na głowie), bo wtedy przez odbyty może wejść szatan.**

– To bzdury. Czy z powodu szatana spać też powinniśmy na stojąco? – protestuje ojciec Jacek Prusak z Krakowa. – Sama hatha-joga polegająca na ćwiczeniu ciała, otwieraniu kanałów energetycznych nie jest sprzeczna

z chrześcijaństwem. To gimnastyka duchowa dla wszystkich. Praca z ciałem, która może przygotowywać do głębszej modlitwy. Kościół nie ma nic przeciwko temu. Ale w kwestii wyższych stopni jogi zalecana jest większa ostrożność. (Staszewski 2009)

Ojciec Prusak przestrzega wierzących przed kultem własnego ciała, przed narcyzmem. A przede wszystkim przed zaawansowanymi technikami oddechowymi, które mają prowadzić do wizualizacji odwołującej się do pozachrześcijańskiej symboliki: „[c]chodzi o techniki, które mają na celu wejście w stan świadomości, w którym ego roztapia się w Absolucie. Dla chrześcijan to nie jest bliżej nieokreślony Absolut, tylko obecność Tajemnicy, którą chrześcijanie nazywają Bogiem” (Staszewski 2009).

Należy podkreślić, że techniki oddechowe (*pranayama*), będące inną formą pracy nad ciałem, są integralną częścią hatha-jogi<sup>21</sup>.

W trakcie praktyki mogą pojawić się pewne odczucia i związane z nimi interesujące pytania. Oto, czego doświadczył pewnego dnia badacz:

<sup>21</sup> *Pranayama* jest również praktyką duchową: „[w] praktyce pranayamy bardzo wydłużamy oddech. Dzięki temu elementy ognia i wody zbliżają się do siebie. Wskutek zaistnienia tego kontaktu i z pomocą elementu powietrza wytwarza się nowa energia, nazywana przez joginów boską energią, kundalini-śakti; jest nią prana” (Iyengar 1995: 102–104). Idea *prany* pochodzi ze świętych ksiąg hinduizmu, zatem na pewno jest to koncepcja religijna: „[w]edług *Upanisad*, *prana* jest zasadą życia i świadomości. Jest tożsama z prawdziwą jaźnią (*atmanem*). *Prana* jest żywotnym tchnieniem wszystkich istot we wszechświecie. Jest bytem (*sat*) i niebytem (*asat*). Jest źródłem wszelkiej wiedzy. To osobowość kosmiczna (*purusa*) według filozofii *samkhyi*. Dlatego właśnie *prana* jest schronieniem joginów” (Iyengar 1997: 29).

*Jestem po pranayamie. Oddycham coraz bardziej świadomie. Viloma na wdechu wymaga podziału oddechu na cztery części i zatrzymania cztery razy wdychania. Te zatrzymania powinny być dłuższe – zgodnie z tym, co słyszę od Michała w trakcie instrukcji (wdech–zatrzymanie, wdech–zatrzymanie, wdech–zatrzymanie, wdech–zatrzymanie), dzisiaj je wydłużyłem. Było to trudniejsze niż wczoraj. W czasie śiwasany obserwujemy oddech. Zauważyłem, że w pewnym momencie obserwuję obserwującego oddech. Kim on jest ten obserwujący obserwującego? Czy to są nadal moje myśli? Chodzi mi o obserwację oddechu, ale nagle pojawia się obserwator tego obserwatora... Kto to jest? Co z nim zrobić? [obserwacja uczestnicząca, autoetnografia w czasie tygodniowego wyjazdu w góry, 10 lipca 2008 r., godz. 8.52, dziesiąty miesiąc ćwiczeń badacza]*

*Później śpiewaliśmy mantrę Om, każdy po kolei, by dźwięk ciągle nam towarzyszył i wywoływał wibracje. Rzeczywiście czułem wibracje w ciele, wszędzie... Słyszałem śpiewy poszczególnych uczestników. Wsłuchiwałem się w śpiew Michała. Po tym była medytacja. Ja wpatrywałem się w płomień świecy. Odpłynąłem. Było przyjemnie. [obserwacja uczestnicząca, autoetnografia w czasie tygodniowego wyjazdu w góry, 10 lipca 2008 r., godz. 21.30, dziesiąty miesiąc ćwiczeń badacza]*

Dla wiary katolickiej joga, w której zawierają się wątki religijne, może być niebezpieczna i dlatego Kościół przed nią przestrzega. Natomiast joga z wyłączeniem wątków religijnych nie jest niebezpieczna, a nawet może być użyta instrumentalnie – do praktyki wiary katolickiej. Medytacja<sup>22</sup> z kolei powinna być łączona z Bogiem i Duchem Świętym. Śpiewanie mantr jest pewną formą medytacji, jednak przypomina to pewne

<sup>22</sup> Medytacja także jest częścią praktyki jogi (zob. Iyengar 1995: 113–116).

chrześcijańskie rytuały religijne i może być traktowane jako konkurencyjna obrzędowość<sup>23</sup>:

- Kościół daje jednak przestrożę: medytować trzeba w łączności z Duchem Świętym.
- **Skoro jest przestroga, jest niebezpieczeństwo. Jakie?**
- Medytacja jest jak nóż, można jej użyć w dobrym lub złym celu. Różne formy medytacji mogą otwierać człowieka na działanie złych sił. Zanurzenie się w tej atmosferze, okultyzm, kontakt z siłami nieczystymi może prowadzić do opętania. Także praktykowanie medytacji przez ateistów może być niebezpieczne. Zwłaszcza jeśli medytują, by osiągnąć poczucie pustki, niebytu, jak buddyści, bo samo wyciszenie się może otwierać na działanie złych sił [...].
- **Niektórzy ludzie, także księża, twierdzą, że mantry mogą odnosić się do bóstw hinduistycznych.**
- I to jest racja. Dlatego, kiedy chodzi o wymiar duchowy, trzeba podążać za teologami. Dla chrześcijan rozwiązaniem jest praktykowanie jogi, której trzecim stopniem będzie chrześcijańska medytacja. Dziś każdy może uczyć medytacji i jogi, ludzie idą za nazwą, a jest ok. 10 tys. metod nauczania. Niektóre zawierają elementy religijne, i to jest niebezpiecz-

<sup>23</sup> Praktyka śpiewu mantr również związana jest z indywidualnymi i kontekstualnymi wyborami. Jednostka indywidualnie kształtuje praktykę, wybierając z mozaiki duchowej religii Wschodu to, co jest dla niej wygodne i w danej chwili korzystne: „[s]ą też mantry bardzo konkretne, które możemy używać na przykład, kiedy jesteśmy bardzo zdenerwowani, używamy takiej mantry, która nas uspokaja. Kiedy mamy depresję, stosujemy mantrę, która nas rozwesela, dodaje pogody ducha. Tak że mantr jest bardzo dużo. Jeżeli ktoś czuje powołanie do praktyk tego typu, może mieć naprawdę bardzo fajną przygodę” [praktykujący jogę od 14 lat]. Mantry mogą też być konstruowane przez jednostkę *ad hoc*: „[j]eśli będziemy powtarzać słowo «spokój», kiedy będziemy zdenerwowani, wówczas każdy, niezależnie czy uprawia jogę, czy jest osobą początkującą, odczuje pewien rodzaj spokoju – dlatego, że jego umysł, jego świadomość będzie przywoływać znaczenie tego słowa” (praktykujący jogę od 14 lat).

ne. Moja rada jest taka: praktykuj jogę, ale jeśli chodzi o medytację, wróć do Boga twojej religii [...]. Oczywiście: źle rozumiana joga może być oknem na okultyzm, ale nie wylewajmy dziecka z kąpielą. (Pereira 2010)

Pogłębianie praktyki hatha-jogi byłoby – według ojca Pereiry – tą „źle rozumianą jogą”. Wyjazdy do Indii wiążą się dla niektórych praktykujących hatha-jogę nie tylko z praktyką hatha-jogi w Punie. Część osób odwiedza, a nawet przez dłuższy czas przebywa w Ashramach, w których praktykuje się medytację. Niektórzy praktykujący, z którymi badacz spotkał się podczas swoich badań, wyjeżdżali do Ashramu „Vishwatmak Jangli Maharaj Ashram” w Kokamthan, gdzie medytowali przez dłuższy czas (dwa tygodnie, trzy miesiące). Były to **medytacje według Om Gurudeva**, medytacje na *Atmę* (Boska Dusza, Jaźń, Kosmiczna Energia, Uniwersalna Świadomość, Bóg):

Medytacja to najłatwiejszy sposób zbliżenia się do Atmy i doświadczenia jej. To doświadczenie da nam wieczne szczęście zwane Sat-Chit-Ananda (prawda – świadomość – szczęśliwość)... Atma nie ma formy. Ale należy wizualizować *Atmę* w określonej formie... Przez medytację możemy stać się Jednym z *Atmą*. [fragment zaczerpnięty z ulotki rozdawanej podczas medytacji w jednej ze szkół jogi, dane z obserwacji uczestniczącej; zob. także <http://www.vishwatmak.org>]

Można zatem wyobrazić sobie taką drogę do duchowości praktykującego hatha-jogę: po praktyce asan i *pranayamy* następuje rozpoczęcie medytacji, w tym medytacja nakierowana na doświadczenie *Atmy*.

Medytacja jest w hatha-jodze dalszym, naturalnym pogłębianiem i poszerzeniem spektrum praktyki asan. Niektórzy mogą ją traktować relaksacyjnie i instrumentalnie („Wielu naukowców dokonuje odkryć i wynalazków dzięki medytacji... Dzięki medytacji możemy podejmować właściwe decyzje” [fragment wyżej cytowanej ulotki]), ale są też tacy, którzy dążą do kontaktu z Atmą („Jeśli będziemy medytować Atmę w naszym sercu, uświadomimy sobie i doświadczymy, że Atma jest uniwersalna” [fragment wyżej cytowanej ulotki]). W jednej ze szkół jogi cotygodniowo odbywają się medytacje, podczas których medytują osoby o obu przedstawionych tu orientacjach i motywacjach. W medytacjach tych widać też pewien synkretyzm religijny, polegający na tym, że łączy się różne tradycje i symbole religijne:

*Medytacje odbywały się przed pewną formą zbudowanego ołtarza (stolik), na którym stały świece, symbol gwiazdy, ktoś postawił wizerunek (obrazek) Jezusa Miłosiernego z promieniującym sercem oraz zdjęcie świętej kobiety z Indii (imienia nie pamiętam). Za ołtarzem wisiał duży (o rozmiarach jeden na dwa metry) wizerunek, wizualizacja Atmy. Jest to człowiek o rysach androgynicznych, o długich rękach sięgających do kolan, z długimi włosami oraz zaznaczonymi czakramami. Wizerunek Jezusa postawiła pewna pani, która wcześniej spytała, czy ona może medytować w intencji Jezusa. Prowadząca zgodziła się na to. [obserwacja uczestnicząca, 20 lutego 2011 r.]*

Promieniujące serce Jezusa jest tutaj – w pewnym sensie – zbieżne z zasadami medytacji i wizualizacji, gdy wyobrażamy sobie nauczyciela lub wizerunek Atmy w swoim sercu. Zatem wizerunek Chrystusa również może być tutaj użyteczny, szczególnie dla osób, dla których jest on znaczącym symbolem religijnym.

## Podsumowanie

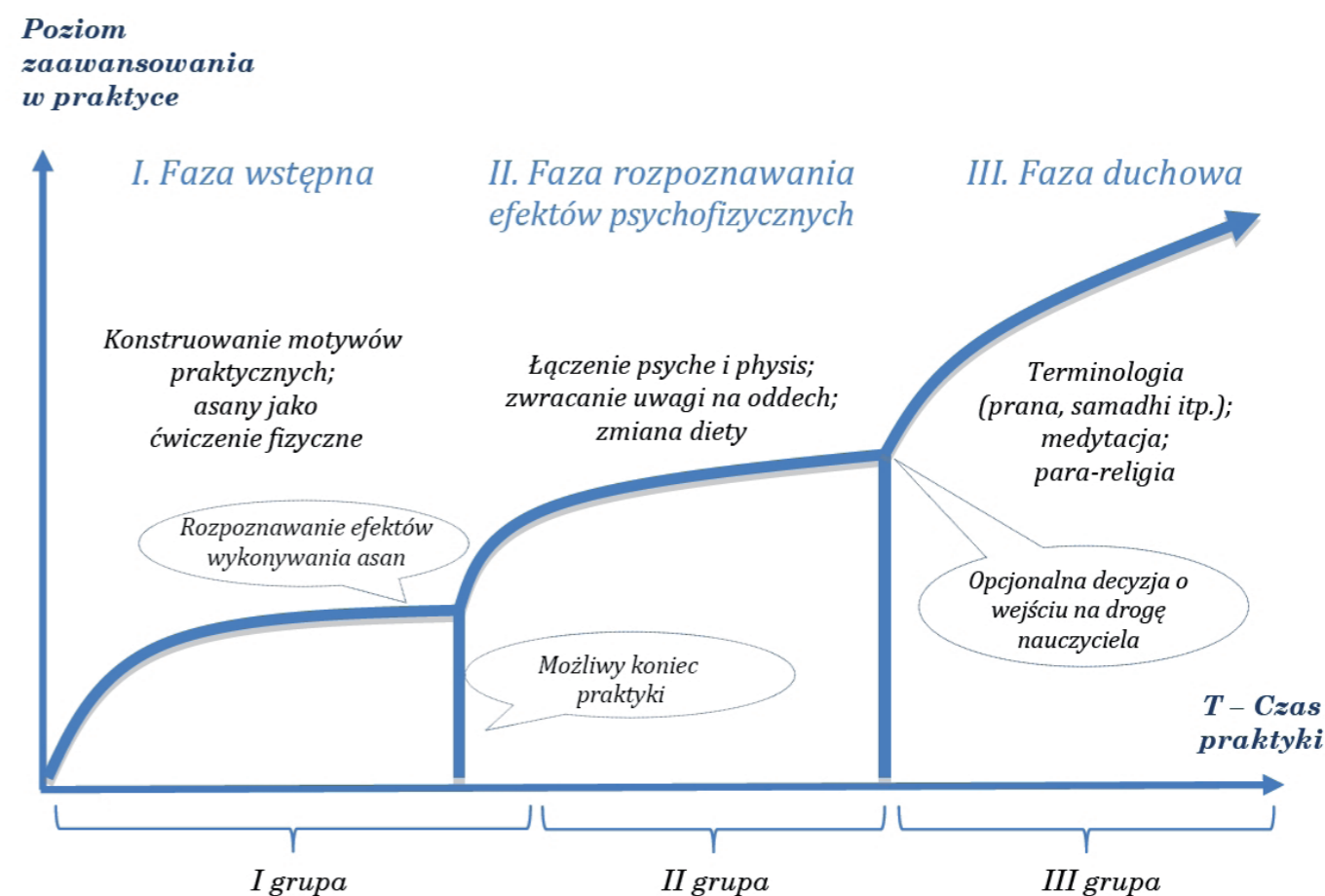
**Praktykowanie jogi** umożliwia badanym kontakt z samymi sobą. Kontakt ten jest w hatha-jodze zapośredniczony przez ciało. Praca nad ciałem jest wykonywana, by zmienić sposób funkcjonowania umysłu. Ta umiejętność pracy nad ciałem jest osiągana poprzez praktykę asan. Umiejętność wykonywania asan określa zatem, kto jest praktykującym jogę. Definiuje ona tożsamość praktykujących. Deklarowane autodefinicje mogą być tutaj różne, łącznie z dystansowaniem się do duchowych i religijnych aspektów praktyki jogi. Zatem stawanie się joginem jest procesem długotrwałym, zmierzającym do osiągnięcia stanu *samadhi*. Jest to stan dostępny tylko nielicznym praktykującym.

Poziom zaawansowania w praktyce jogi, wyrażający się umiejętnością wykonywania asan, oddychania (*pranayama*) oraz wiedzą na temat jogi i przypisywaniu jej aspektów duchowych, wpływa na to, jak jednostka definiuje swoją tożsamość, a także samą praktykę jogi. Poziom zaawansowania pozwala wyróżnić trzy grupy praktykujących (patrz diagram 1).

Niektórzy praktykujący zatrzymują się na *pierwszym etapie* (fazie wstępnej) stawania się praktykującym hatha-jogę. Są wówczas ćwiczącymi jogę, którzy wykształcili motywację do praktyki na podstawie **praktycznych motywów** związanych z cielesnością, czyli poznawaniem swego ciała, zdrowiem i uspokajaniem umysłu. Istotne jest tutaj postrzeganie efektów praktyki.

Jeśli się one pojawiają, ćwiczący mogą przejść do następnego, *drugiego etapu* procesu stawania

Diagram 1. Proces stawania się praktykującym hatha-jogę.



Źródło: opracowanie własne

się praktykującym hatha-jogę. Pojawia się wtedy zdolność do pełniejszego rozpoznawania efektów psychofizycznych praktyki, to jest **łączenia** oddechu, ciała i umysłu. Wzrasta umiejętność prawidłowego wykonywania asan. Postrzega się wówczas nową jakość życia codziennego, związaną z kontrolą emocji, mniejszym stresem, większą kreatywnością, a nawet odczuwaniem szczęścia. Wzrasta poczucie własnej wartości. Na tym etapie zatrzymują się niektórzy praktykujący. Natomiast, gdy po osiągnięciu poprzednich jakości, jednostka podejmuje **refleksję nad duchowym wymiarem jogi**, to przechodzi do *trzeciego etapu* rozwoju swej tożsamości. Joga

jawi się wtedy jednostce jako otwarcie nie tylko ciała, ale także jako otwarcie na inne filozofie. Praca nad ciałem staje się praktyką duchową. Niektórzy odczuwają większą pokorę i otwartość wobec świata. Osoby te znają już terminologię hatha-jogi i jej filozofię. Są to zazwyczaj instruktorzy i nauczyciele jogi – najbardziej zaawansowani w pracy nad ciałem (ćwiczeniu asan). Choć dotyczy to nie tylko instruktorów, ale również uczniów, którzy nie podejmują kariery instruktora, ale znajdują się na tym etapie zaawansowania. Wszystkie wymienione typy jednostek należą do tej trzeciej grupy.

Stawanie się praktykującym hatha-jogę/asany jest procesem właściwie nigdy się niekończącym, bowiem praca nad ciałem i uczenie się wykonywania asan trwa ciągle, nigdy nie można powiedzieć, że osiągnęło się kres tych umiejętności. Podobnie wygląda to w przypadku postrzegania efektów praktyki (fizycznych, zdrowotnych, psychicznych) i odkrywania duchowego wymiaru jogi. Ciągłe pojawiają się tutaj nowe elementy, wraz z potrzebą dystansowania się do religijnych i/lub duchowych aspektów jogi. To, o czym zaświadcza na tym etapie tożsamość praktykującego, to właśnie umiejętność wykonywania asan i postrzegania efektów praktykowania oraz uświadomienie sobie duchowych aspektów jogi (z ich akceptacją lub odrzuceniem). Te trzy elementy autoidentyfikacyjne niejako kończą proces stawania się praktykującym, choć zaczynają zaledwie proces stawania się joginem, który – w przypadku zdecydowanej większości praktykujących – prawdopodobnie nigdy nie zostanie rozpoczęty.

W konsekwencji intensywnej praktyki ciało łączy się z umysłem i świadomością, by ostatecznie stać się zarazem umysłem i świadomością. Możemy tutaj zacytować pewną wypowiedź jogina (Swami X) z dyskusji z mistrzem buddyzmu zen Seung Sahnem. Swami interpretuje zjawisko działającego umysłu następująco:

Seung Sahn rzekł: Jak utrzymujesz swój umysł podczas jogi?  
– Łączymy się z naszym umysłem w wewnętrznym „ja”. A umysł nie powinien zawierać jakichkolwiek przedmiotów... Gdy umysł wchodzi do wewnętrznego „ja”, staje się on jednym z wewnętrznym „ja”. Lecz kiedy wychodzi, jest oddzielony... Umysł nie jest oddzielnym istnie-

niem, on nie jest przekształceniem czegośkolwiek, nie jest niczym innym jak świadomością. Gdy powszechna świadomość skupia się w sobie i przybiera formę zewnętrznych przedmiotów, wtedy nazywamy ją umysłem. A gdy ten sam umysł wchodzi do wnętrza i staje się „ja”, znów jest świadomością samą w sobie. Skupia się i rozszerza. (Seung Sahn 2006: 205–206)

Abstrahując od różnic pomiędzy tymi dwiema szkołami duchowymi – jogą a buddyzmem zen – można powiedzieć, że umysł staje się podczas praktyki jogi świadomością samą w sobie, nie skupia się na zewnętrznych przedmiotach. W ten sposób rodzi się i/lub wzmacnia poczucie własnej wartości i jednocześnie pokory. Według badanych, którzy przyjmują i akceptują niektóre duchowe aspekty jogi, praca nad ciałem i kontakt z nim umożliwia to, by umysł stał się świadomością samą w sobie. Skupianie się na wewnętrznym Ja poprzez ciało, wymazanie problemów świata zewnętrznego z aktualnej świadomości podczas praktyki także pokazuje pewną iluzoryczność świata zewnętrznego. Joga daje do niego dystans, jeśli oczywiście do ćwiczeń fizycznych dodawane są interpretacje duchowe. Mają one często charakter interpretacji parareligijnych, nie są *stricte* religijne, religia nie pojawia się nawet przy świadomości relacji ciała, umysłu, wewnętrznego Ja i czasami świadomości Boga. Choć już samo postrzeganie tych relacji ma dla niektórych praktykujących charakter nie do końca wytlumaczalny z punktu widzenia nauki.

Można stwierdzić, że w kontekście kultury i społeczeństwa zachodniego hatha-joga jest quasi-religią. Quasi-religia jest zjawiskiem normalnym, przynależy do grupy zjawisk granicznych, a marginalność jest cechą (społeczną formą – według

G. Simmla [Rudy, Greil 1989: 50]), która określa tę formę religijności. Często trudno jest wyznaczyć granicę pomiędzy religią a nie-religią. Hatha-joga jest w kontekście zachodnim na pograniczu *sacrum* i *profanum*. Przechodzi się tutaj w sposób akceptowalny z jednego uniwersum dyskursu do drugiego, bez większych oporów i dyskusji. To przechodzenie – podtrzymujące formę ciągłej graniczności – jest także pewnym uniwersum dyskursu. W Polsce opory wśród praktykujących pojawiają się, gdy trzeba opowiedzieć się za religią wychodzącą poza uniwersum jogi i nie-jogi, i to właśnie wtedy generowane są objaśnienia tworzące nowe uniwersum dyskursu, oparte na zjawisku graniczności światów.

Na poziomie indywidualnym jednostka autonomicznie dokonuje wyborów wartości. Motywy wyboru praktyki jogi odzwierciedlają niejako wartości współczesnego społeczeństwa, w którym dbałość o własne ciało odgrywa niebagatelną rolę. Zdrowie, uroda, dobrostan psychiczny, panowanie nad emocjami, rozwój osobisty i tym podobne to uznawane wartości społeczeństw

## Bibliografia

- Augustyn Aneta (2009) *Joga na dobre i złe*. „Gazeta Wyborcza” z dn. 20 stycznia 2009 r. [dostęp 10 października 2010 r.]. Dostępny w Internecie <[http://wyborcza.pl/1,75476,5897236,Joga\\_na\\_dobre\\_i\\_na\\_zle.html](http://wyborcza.pl/1,75476,5897236,Joga_na_dobre_i_na_zle.html)>.
- (2010) *Joga to jest to!* „Gazeta Wyborcza” z dn. 20 listopada 2010 r. [dostęp 12 grudnia 2010 r.]. Dostępny w Internecie <[http://wyborcza.pl/1,75476,8686452,Joga\\_to\\_jest\\_to\\_.html](http://wyborcza.pl/1,75476,8686452,Joga_to_jest_to_.html)>.
- Berger Peter (2005) *Święty Baldachim. Elementy socjologicznej teorii religii*. Przełożył Włodzimierz Kurdziel. Kraków: Nomos.

zachodnich. Przekonania jednostki dotyczące tematów ostatecznego znaczenia (*ultimate concerns*) są sprawą prywatną. Pluralizacja współczesnych społeczeństw umożliwia wolny wybór, a także wolną grę systemów i instytucji oferujących wsparcie duchowe (wręcz usługi duchowe), zmianę tożsamości lub zestawy luźnych wartości i przekonań dotyczących spraw ostatecznych. Duchowość zostaje niejako sprywatyzowana i jednocześnie zsubiektywizowana w wolnym wyborze jednostki. Sekularyzacyjne tendencje współczesnego społeczeństwa (Berger 2005: 199–202; Knoblauch 2006: 20–22) odzwierciedlają się właśnie w prywatyzacji duchowości i przekonań. Sekularyzacja dotyczy sfery instytucjonalnej, bowiem na poziomie indywidualnym i prywatnym jednostka nadal pragnie przekraczać swe biologiczne ograniczenia oraz granice wyznaczone przez ciało, by kierować się w stronę duchowości i spraw ostatecznych lub ich zastępników, takich jak indywidualna tożsamość, rozwój osobisty czy zdrowie.

- Eliade Mircea (1997) *Joga. Nieśmiertelność i wolność*. Przełożył Bolesław Baranowski. Warszawa: PWN.
- (2004) *Patañdzali i joga*. Przełożył Jerzy Prokopiuk. Warszawa: Wydawnictwo KR.
- (2009) *Techniki jogi*. Przełożyła Beata Biały. Warszawa: Wydawnictwo Aletheia.
- Górski Sebastian (2004) *Joga krzepi*. „Wprost 24”, nr 8/2004 (1108) [dostęp 2 sierpnia 2011 r.]. Dostępny w Internecie <<http://www.wprost.pl/ar/56385/Joga-krzepi/?I=1108>>.

Greil Arthur L., Rudy David R. (1984) *Social Cocoons: Encapsulation And Identity Transformation Organizations*. „Sociological Inquiry”, vol. 54, no. 3, s. 260–278.

Greil Arthur L., Bromley David R., eds., (2003) *Defining Religion: Investigating the Boundaries Between the Sacred and the Secular*. Greenwich: JAI Press.

Iyengar B.K.S. (1995) *Drzewo jogi*. Przetłumaczył Sławomir Bubicz. Warszawa: Virya.

----- (1996) *Światło jogi*. Przetłumaczył Sławomir Bubicz. Warszawa: Virya.

----- (1997) *Pranajama. Sztuka oddychania w jodze*. Przetłumaczyli Sławomir Bubicz, Liliana Pechal. Warszawa: Virya.

----- (2006) *Joga światłem życia. Wewnętrzna podróż ku przemianom*. Przetłumaczyła Anna Klajs. Łódź: Galaktyka.

*Joga na Times Square*. „Rzeczpospolita” z dn. 23 czerwca 2010 r. [dostęp 28 lipca 2010 r.]. Dostępny w Internecie <<http://www.rp.pl/artykul/187143,498263.html>>.

Knoblauch Hubert (2006) „Niewidzialna religia” Thomasa Luckmanna, czyli o przemianie religii w religijność [w:] Thomas Luckmann, red., *Niewidzialna religia. Problem religii we współczesnym społeczeństwie*. Kraków: Nomos, s. 7–46.

Konecki Krzysztof T. (2010) *Wywiad na podstawie filmów w badaniach praktyki jogi – na przykładzie badań cielesności i gestów w społecznym świecie praktyki jogi* [w:] Jacek Leoński, Magdalena Fiternicka-Gorzko, red., *Kultury, subkultury i światy społeczne w badaniach jakościowych*. Szczecin: Volumina.pl, s. 303–335.

Kulmatycki Lesław, Burzyński Zdzisław (1999) *Opinie studentów na temat ćwiczeń jogi* [w:] Krystyna Zatoń, red., *Problemy kultury fizycznej w badaniach naukowych*. Wrocław: Wydawnictwo AWF.

----- (2008) *Kto uczy hatha-jogi w Polsce?* „Kwartalnik Pedagogiczny”, nr 2/2008, s. 157–172.

Luckmann Thomas (2006) *Niewidzialna religia. Problem religii we współczesnym społeczeństwie*. Przetłumaczył Lucjan Bluszcz. Kraków: Nomos.

*Madonna i joga* (b.d.) Fit.pl. [dostęp 8 lipca 2011]. Dostępny w Internecie <[http://www.fit.pl/gwiazdyfit/gwiazdy\\_i\\_fitness/madonna\\_i\\_joga,169,1,0.html](http://www.fit.pl/gwiazdyfit/gwiazdy_i_fitness/madonna_i_joga,169,1,0.html)>.

De Michelis Elizabeth (2008) *Modern Yoga: History and Forms* [w:] Singleton Marc S., Byrne Jean *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. New York: Routledge, s. 17–35.

Nelke Magdalena (2010) *Dynamicznie i z optymizmem – branża fitness w Polsce. Podsumowanie wyników ankiety „Analiza rynku fitness 2010”*. „Body Life”, nr 4/2010 [dostęp 4 lutego 2011 r.]. Dostępny w Internecie <[http://www.fit.pl/g/str/file/ankieta\\_fitness.pdf](http://www.fit.pl/g/str/file/ankieta_fitness.pdf)>.

Pereira Joseph (2010) *Jogin w Kościele*. Rozmowę przeprowadził Łukasz Ziółkowski. „Tygodnik Powszechny”, nr 22(3177) z dn. 30 maja 2010 r. [dostęp 6 czerwca 2010 r.]. Dostępny w Internecie <[http://tygodnik.onet.pl/32,0,47025,jogin\\_wkosciele,artykul.html](http://tygodnik.onet.pl/32,0,47025,jogin_wkosciele,artykul.html)>.

Pilorz Katarzyna (2008) *Radość z jogi*. Rozmowę przeprowadziła Zofia Rokita. „Rzeczpospolita” z dn. 16 listopada 2008 r. [dostęp 4 lutego 2011 r.]. Dostępny w Internecie <<http://www.rp.pl/artykul/220001.html>>.

Prus Robert (2009) *Reconceptualizing the Study of Community Life: Emile Durkheim's Pragmatism and Sociology*. „The American Sociologist”, vol. 40, no. 1–2, s. 106–146.

Rokita Zofia (2008) *Skręty są dobre na umysł*. „Rzeczpospolita” z dn. 7 listopada 2008 r. [dostęp 4 lutego 2011 r.]. Dostępny w Internecie <<http://www.rp.pl/artykul/215866.html>>.

Rudy David R., Grail Arthur R. (1989) *Is Alcoholics Anonymous a Religious Organization?: Meditations on Marginality*. „Sociology of Religion”, vol. 50, no. 1, s. 41–51.

Scherer Burkhard (2009) *Buddyzm*. Przetłumaczył Grzegorz Kuśnierz. Kęty: Wydawnictwo Marek Derewiecki.

Seung Sahn (2006) *Strzepując popiół na Buddę*. Przetłumaczyli Jacek Szepan, Antoni Szoska. Warszawa: Szkoła Zen Kwan Um w Polsce.

Staszewski Wojciech (2009) *Sila spokoju*. „Gazeta Wyborcza” z dn. 30 grudnia 2009 r. [dostęp 10 października 2010 r.]. Dostępny w Internecie <[http://wyborcza.pl/1,99149,7408468,Sila\\_spokoju.html?s=3&startsz=x#ixzz11xTm9KJd](http://wyborcza.pl/1,99149,7408468,Sila_spokoju.html?s=3&startsz=x#ixzz11xTm9KJd)>.

Stein Jeannine (2010) *Yoga may be better at reducing anxiety and lifting mood than other forms of exercise, study finds*. „Los Angeles Times”, November 11 [dostęp 5 sierpnia 2011 r.]. Dostępny w Internecie <<http://articles.latimes.com/2010/nov/11/news/la-heb-yoga-20101111>>.

Wilson Bryan R. (1992) *The social dimension of sectarianism: sects and new religious movements in contemporary society*. New York: Oxford University Press.

Zotz Volker (2007) *Historia filozofii buddyjskiej*. Przetłumaczyła Monika Nowakowska. Kraków: Wydawnictwo WAM.

### Cytowanie

Konecki Krzysztof T. (2012) „Ciało świątynią duszy”, czyli o procesie budowania tożsamości praktykującego hatha-jogę. *Konstruowanie prywatnej quasi-religii*. „Przegląd Socjologii Jakościowej”, t. 8, nr 2, s. 64–111 [dostęp dzień, miesiąc, rok]. Dostępny w Internecie <<http://www.przegladsocjologiijakosciowej.org>>.

### “Body as the temple of the soul” – the process of building the identity of hatha-yoga practitioner. Constructing a private quasi-religion

The article addresses the problem of perceiving and experiencing one's body within the yoga practice. The process of becoming a yogi is related to the practices of the body and to further defining them; next, to the defined perception of the body and its sensations. Becoming a hatha-yoga practitioner is a specific process. In this paper I describe its phases: 1. The introductory phase – constructing the motives and first steps; 2. Phase of the deeper recognition of psycho-physical effects of yoga practice and of attributing them with adequate meanings; 3. Phase of the deeper recognition of hatha-yoga spiritual aspects (quasi-religion).

At the moment of significant involvement in hatha-yoga practice and defining corporeal practices in terms of being bodily and mental at the same time, the mind – body rapport compound. The work over the body may transform the Western perspective of defining the body as a substantial element of human existence (Cartesian vision) into treating it as a spiritualized matter (vision of Eastern philosophy). If, however, the tenets of other religions are maintained as one's own (e.g., catholic religion), the transformation at hand will not proceed. In that case, in order to reconcile the conventional religion tenets with new spiritual experiences, changes in body and mind need to be defined in any other way, and a specific linguistic explanations of these changes (often adopting the scheme of constant linguistic formulas) need to occur.

**Keywords:** body, corporeality, yoga, hatha-yoga, yoga practice, religion, quasi-religion, para-religion, identity construction