



## PRAKTYKA I WYRZECZENIE

RENATA KURCIL

Joga to ścieżka prowadząca do doskonałości. Cechują ją zalecenia zdrowotne, oddechowe i dotyczące sposobów medytacji – osiągania wyższych form poznania. Joga jest starożytnym, sięgającym swoją historią 2500 r. p.n.e. systemem filozoficznym wywodzącym się z Indii. Współcześnie jako droga osobistego rozwoju ma ogromną rzeszę zwolenników na całym świecie.

### CZYM JEST JOGA?

Według jednego ze współczesnych mistrzów jogi Maheshwarananda: *Joga nie jest tylko fizycznym ćwiczeniem. Joga nie jest kulturowym ani religijnym ruchem. Joga jest drogą do Boga.* Według Stanisława Tokarskiego termin „joga” w sanskrycie ma bardzo wiele znaczeń, lecz podstawowym jest „scalanie, zespolenie”, rozumiane jako zjednoczenie z Bogiem lub jako siła scalająca wszechświat. Marzenna Jakubczak określa natomiast jogę jako: *Ścisłe kontrolowany proces głębokiego skupiania świadomości, prowadzony pod opieką zaawansowanego nauczyciela, który wielokrotnie wypróbował na sobie zalecane uczniowi metody.* Innymi słowy joga to więź i harmonia między umysłem, ciałem i duchem. W powszechnym rozumieniu jogą nazywa się tak zwane asany, czyli pozycje ciała, jakie przyjmują osoby ćwiczące. Jest to jednak tylko jeden z wielu elementów jogi, ponieważ cała jej filozofia opiera się bardziej na psychicznym i duchowym niż na fizycznym rozwoju.

– *Joga jest praktyczną filozofią* – zapewnia twórca jednego ze współczesnych systemów jogi B.K.S. Iyengar. – *Nie jest po to, by o niej dyskutować, opisywać ją, lecz aby jej doświadczyć. Joga jest całkowicie praktycznym przedmiotem, który rozwinął się wokół dwóch pojęć: abhyasa i vairagya. Abhyasa – praktyka i vairagya – wyrzeczenie.*

Pojęcie „joga” odnosi się zarówno do celu, jak i do metody

jego osiągania. Służy zharmonizowaniu człowieka na najwyższym poziomie poprzez zalecane metody. Joga uważa człowieka za całość jako ciało, umysł i duch w jedności, a jej techniki prowadzą do ich harmonizacji. Jacek Santorski w przedmowie do polskiego wydania „Światła jogi” tłumaczy je następująco: *Ta praktyka, która zaczyna od przywracania równowagi mięśniom, po pewnym czasie spontanicznie pogłębia oddech i czyni go lżejszym. W ramach dostrzonej struktury ciała organy wewnętrzne odzyskują naturalną energię, pulsację i po prostu życie. Uspokaja się również umysł, między innymi dlatego, że otrzymuje on coraz bardziej harmonijne sygnały z ciała.*

Udowodnione jest, że praktykowanie jogi uzdrowia ciało na poziomie fizycznym, bowiem oddziałuje na wszystkie układy organizmu człowieka, uelastycznia kręgosłup i cały układ kostny, tonizuje mięśnie, pobudza działanie gruczołów i narządów wewnętrznych. Dzięki temu zwiększa sprawność fizyczną i kontrolę nad ciałem i systemem nerwowym. Równocześnie wywiera głęboki wpływ na psychikę, uwalniając od napięcia, lęków oraz pomagając w utrzymaniu pewności siebie i pogody ducha. Jedną z największych korzyści, jakie przynosi joga, jest pomoc w zwalczaniu negatywnego wpływu bólu, niesprawności i stresu na umysł i ciało. Asany, oprócz tego, że czynią ciało gibkim i masują narządy wewnętrzne, są doskonałymi ćwiczeniami

ESOTIQ  
EXCLUSIVE LINGERIE

*New Collection*  
Autumn Winter 2010



Join us on  
[www.facebook.com/esotiq](http://www.facebook.com/esotiq)  
get special discounts  
& exclusive offers

fizycznymi, które pobudzają układ limfatyczny do wydalania wszystkich toksyn i zanieczyszczeń, które wchłania organizm.

Wart również podkreślenia jest fakt, że podczas zajęć jogi nie ma rywalizacji, a każdy ćwiczy w zgodzie z rytmem własnego ciała. Wymaga to na samym wstępie przyjęcia założenia, że wszyscy ludzie są równi, i przekonania o prawdziwości tego stwierdzenia. Z kolei nauczyciel kieruje się wobec swoich uczniów zaufaniem, że są oni uczciwi i dają z siebie wszystko podczas treningu. Podczas zajęć nie nakłania uczniów do wykonywania ćwiczeń ponad ich siły, a uczniowie ćwiczą tak intensywnie, jak pozwala na to ich organizm.

### HISTORIA JOGI

Słowo „joga” po raz pierwszy wspomniane jest w obszernym zbiorze pism zwanych Wedami, których część pochodzi z 2500 r. p.n.e., ale główny fundament nauk o jodze stanowią Upaniszady, tworzące końcową część Wed. Termin ten pojawia się w najstarszej z Wed, Righedzie, w znaczeniu „jarzma, dyscypliny”. Najwcześniejszą definicję jogi odnajdujemy w tekście Ahirbudhnia Samhita: *Joga jest połączeniem indywidualnej duszy z duszą uniwersalną. W jodze mówi się, że oświecenie można osiągnąć poprzez mistrza, który niszczy przeszkody i ukazuje prawdę uczniowi, ale nie wpływa na niego. Uczeń dąży do tego, aby zostać mistrzem samego siebie.*

System jogi klasycznej został zebrany i opracowany w Joga-sutrach, powstałych w III w. p.n.e., przypisanym Patańdzalemu. Jogasutry to pierwszy jednolity tekst o jodze składający się ze 195 sutr – aforyzmów. Stamtąd pochodzą podstawy filozoficzne jogi zawierające się w tak zwanej ośmiostopniowej ścieżce jogi, która wyróżnia:

Yamy – uniwersalne przykazania moralne, a wśród nich: niekrzywdzenie innych, prawdę, uczciwość, wstrzemięźliwość, brak zachłanności.

Nijamy – zasady postępowania, takie jak: czystość, zadowolenie, zapał, poznawanie samego siebie, poświęcenie.

Asany – pozycje jogi, które przywracają ciało do stanu zdrowia i witalności, rozwijają sprawność i wytrzymałość, wpływają na pracę mięśni, stawów, nerwów i gruczołów wewnętrznych, a ich celem jest przygotowanie ciała do długotrwałych medytacji.



Pranayama – kontrola energii życiowej poprzez regulację, a także utrzymanie pełnego, stabilnego oddechu, pozwalająca wyciszyć i skoncentrować umysł.

Pratyahara – czyli wycofanie uwagi ze świata zewnętrznego poprzez skierowanie jej ze sfery zmysłów do wnętrza, które przynosi spokój i relaks.

Dharana – stan koncentracji utrzymywanej na jednym przedmiocie, osiągany poprzez skupienie uwagi w celu utrzymania stabilnego umysłu i niezmaconej uwagi.

Dhyana – kolejny stan zwany kontemplacją, która osiągana jest w wyniku utrzymywania długotrwałej koncentracji.

Ostatecznym celem jogi jest samadhi, czyli stan, w którym poprzez doskonałą, świadomą koncentrację dochodzi do przekształcenia świadomości i wyjścia poza wszelkie jej ograniczenia. Pozostawia on ciało i zmysły w odpoczynku, a umysł i intelekt w stanie czuwania, pozwalającym na odbieranie głębokiego spokoju, odczuwanie świadomości „tu i teraz” oraz zespolenie poczucia „ja” ze światem zewnętrznym.

W XX wieku joga i duchowość indyjska spotykają się z coraz większym zainteresowaniem na świecie. Najważniejsze teksty zostają przetłumaczone na języki zachodnie, a duchowi przywódcy Indii zaczynają podróżować do krajów zachodnich. Mistrz Swami Vivekananda przybywa do Stanów Zjednoczonych i Europy ze swoimi wykładami, którymi otwiera drogę wielu innym nauczycielom. Obecnie joga w bardzo różnorodnej postaci, od czysto hinduistycznych praktyk bhakti-jogi do całkowicie zlaicyzowanych form ćwiczeń gimnastycznych na bazie hatha-jogi, praktykowana jest przez miliony ludzi na całym świecie.

### STYLE JOGI

Istnieje wiele różnych stylów, które mają bardzo bogatą tradycję i są praktykowane do dzisiaj. Mimo że wszystkie oparte są na tych samych pozycjach postawy, w zależności od stylu różnią się naciśkiem i intensywnością.

Hatha-joga jest bardzo ogólnym terminem, który może obejmować wiele różnych rodzajów jogi skupionej na aspekcie fizycznym. Najczęściej zajmuje się kilkoma prostymi ćwiczeniami oddechowymi i siedzącą medytacją. Vinyasa joga oznacza oddech zsynchronizowany z ruchem ciała i skłania się bardziej w stronę energicznych ćwiczeń. Ashtanga joga jest szybkim, mocnym stylem jogi i jest bardzo wymagająca, jeżeli chodzi o fizyczne umiejętności ze względu na stałe przemieszczanie się z jednej do następnej pozycji. Joga Iyengara jest najbardziej skoncentrowana na pracy nad dostosowywaniem ciała i skupia się na długim wytrzymywaniu w pozycjach. Natomiast joga kundalini stanowi połączenie intensywnych ćwiczeń fizycznych z medytacją i przeznaczona jest dla tych, którzy poszukują zarówno psychicznego, jak i fizycznego wyzwania. Hot joga to odmiana jogi, która odbywa się w ogrzewanym pomieszczeniu, gdzie temperatura utrzymywana jest na poziomie 30–40 stopni Celsjusza. Zajęcia jogi anusara są wesołe i przystępne dla uczniów nawet z bardzo małymi umiejętnościami i mają za zadanie nauczyć ich sposobu, który otwiera serca, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Forrest joga jest metodą wynalezioną i opracowaną przez Annę Forrest. Służy ona wzmocnieniu i oczyszczeniu ciała i wyciszeniu złych emocji oraz kładzie nacisk na wzmocnienie brzucha i głęboki oddech. ■



# TEATR TAŃCA I MUZYKI

Z Małgorzatą Potocką i Janem Nowickim o miłości, teatrze i biznesie rozmawia Renata Kurcil

**W czym są Państwo do siebie podobni, a czym się różni?**

JN Uważam, że mamy obydwój „rogate” dusze i dość mocne charaktery, a każde z nas jest bardzo przywiązane do swojego zdania i trudno jest mu z niego zrezygnować. Łączy nas też nadzieja, że coś nam jeszcze zostało do zrobienia. Obydwój lubimy psy, mamy ich nawet za dużo.

MP Na pewno łączy nas to, że mamy bardzo profesjonalny stosunek do naszych zawodów i ciągle wszystko robimy z pasją. Łączy nas miłość, lubimy też obydwój spokojne życie, mamy swoje tajemnice, nie przepadamy za życiem tzw. celebrytów.

JN Na nieszczęście, szczególnie tutaj, w Warszawie, uczestniczenie w tym celebrowaniu siebie jest niestety bardzo związane z tym, co robimy. Czasy się jednak tak dalece zmieniły, że odstępianie od tego oznacza, że artysta skazuje się sam na zagładę. Natomiast wracając do różnic, to zapomniałem dodać, że Małgosia ma alergię na alkohol, a ja nie.

MP Faktycznie. Kiedyś mogłam pozwolić sobie na to, żeby wypić jakiegoś pojedynczego drinka, a teraz mój organizm odmawia nawet jednego kieliszka wina podczas kolacji z mężem.

**Pani Małgorzato, jak tańczy Pan Jan?**

MP Pan Jan ma niezwykle poczucie ruchu. Ma bardzo piękną harmonię ciała i pewną lekkość wrodzoną – trochę kocią.

**Czy zgadza się Pan, że posiada ową „kotowatość”?**

JN Bardzo możliwe, że ją mam, i nie będę się tego wypierać. Jeżeli mówimy o tej właściwości, którą ma w takim wspaniałym wymiarze na przykład Bogdan Łazuka, czyli o pewnej miękkości w ruchach, jaką tak fenomenalnie wykorzystują i demonstrują na scenie czarni artyści, to myślę, że jest to konsekwencja posiadania pewnej specyficznej koordynacji ciała. To, jak się ktoś rusza, widać od samego początku, a sam człowiek niestety nad tym nie do końca panuje. I jest to faktycznie umiejętność, którą się albo ma, albo nie. Ale tak naprawdę to trzeba tu mówić nie o mnie, ale o wspaniałym balecie teatru Małgosi.

**Pani Małgorzata jest w tym teatrze zarówno bizneswoman, jak i artystką. Którą Panią Małgorzatę Pan woli?**

JN Zdecydowanie wolę tę trzecią – zagubioną dziewczynkę, którą jest albo za którą usiłuje uchodzić. Lubię w ludziach

nie to, co się od razu rzuca w oczy, lecz to, czego się można o nich domyśleć – czyli pewną tajemnicę. Natomiast bardzo podziwiam Małgosię jako bizneswoman i jednocześnie jej współczuję, ponieważ żyjąc w tych czasach i zajmując się właśnie takim gatunkiem teatru, jakim się zajmuje, można powiedzieć, że wybrała Golgotę. Uważam, że jest to niezwykle ciężki kawałek chleba i że musi bardzo ciężko pracować, aby w tej działalności wyjść na swoje. Dlatego nie mogę lubić zajęcia, które tak bardzo męczy moją kobietę...

MP Proszę nie słuchać mojego męża, Jan nie ma pojęcia, co to jest zarządzanie firmą, i w ogóle tego nie rozumie. Faktycznie można o mnie powiedzieć „bizneswoman”. Jestem nią od samego początku swojej działalności, czyli od okresu, kiedy założyłam w czasie komuny swój pierwszy zespół baletowy. Musiałam wtedy organizować wszystko zupełnie sama, począwszy od szycia dla swojej grupy kostiumów z firanek, bo nic innego wówczas nie było, aż po załatwianie kontraktów. Ostatecznie odeszłam z Teatru Wielkiego autentycznie „na swoje” i wtedy zrozumiałam, jaką wartością jest niezależność. Stworzyłam grupę baletową Sabat,