

V OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA NAUKOWA

„JOGA W KONTEKSTACH KULTUROWYCH”

ABSTRAKTY WYSTĄPIEŃ

PANEL I

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

Jerzy Grotowski i jego inspiracje jogą

dr hab. Aleksandra Żebrowska, prof. AWF im. Jerzego Kukuczki (Katowice):

Fizjologiczne korzyści ćwiczeń jogi w profilaktyce chorób przewlekłych

dr Michał Dziadkiewicz (Politechnika Częstochowska),

dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF im. Jerzego Kukuczki (Katowice):

Kształcenie instruktorów jogi akademickiej

PANEL II

mgr Katarzyna Błachnio, APS im. Marii Grzegorzewskiej (Warszawa):

Stres – sprzymierzeniec czy destruktor? Analiza zjawiska w ujęciu wybranych koncepcji

mgr Agnieszka Kmieciak, AWF im. Jerzego Kukuczki (Katowice),

dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF im. Jerzego Kukuczki (Katowice):

Cechy grupy społecznej wybierającej kształcenie swoich umiejętności w zakresie jogi akademickiej

dr hab. Mirosław Harciarek, prof. GWSH im. Wojciecha Korfantego (Katowice):

Relaks w jodze oraz jego odpowiedniki w nauce zachodniej

PANEL III

dr Małgorzata Kądziela, UŚ (Katowice), Natalia Cymorek, UW:

Neurokognitywne korelaty praktyk jogicznych w zakresie percepcji zmysłowej o charakterze estetycznym/artystycznym

dr Katarzyna Torzyńska, AWF (Wrocław):

Joga dla dzieci i młodzieży – przegląd badań oraz praktyk wprowadzanych w szkołach w różnych częściach świata

dr Beata Abdallah-Krzepkowska, UŚ (Sosnowiec):

Praktyki cielesne sufich

PANEL IV

dr hab. Anna Gomóła, UŚ (Katowice):

Wędrowni „jogini” i „fakirzy” w przedwojennej Polsce

dr Kamila Gęsikowska, UŚ (Katowice):

Na tropach Yeti i w walce o środowisko naturalne. Obraz jogi w wybranych polskich powieściach dla młodzieży

dr Małgorzata Rygielska, UŚ (Katowice):

Zapachy (do) jogi

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

Jerzy Grotowski i jego inspiracje jogą

Jerzy Grotowski, twórca teatru „Laboratorium” oraz charyzmatyczny poszukiwacz łączący wschodnie i zachodnie sposoby pracy z ciałem i psyche inspirował się w swojej pracy również jogą indyjską. W jego działalności artystycznej można wskazać cztery zasadnicze fazy: teatr spektakli, teatr uczestnictwa, teatr źródeł, teatr pieśni wibracyjnych. We wszystkich tych fazach przejawia się fascynacja tajemniczością oraz niedopowiedzeniem. Grotowski bez wątpienia poszukuje swoistego języka „otwierania się na sacrum”, ale dla uzyskania tego celu używa precyzyjnie dobranych „laboratoryjnych” narzędzi. Grotowski nie adaptuje gotowych technik, ale poszukując w innych kulturach, obserwuje ich działanie, aby z czasem zaproponować te, które wydają się mu najbardziej odpowiednie. Dlatego we wszystkich czterech wspomnianych fazach pracy: aktor, performer, uczestnik, poszukiwacz doświadczający wewnętrznego procesu ma przekształcić go w proces zewnętrzny, nastawiony na otwarcie, a nie zamknięcie. Szczególnie w ostatniej fazie pracy Grotowskiego pojawiają się takie terminy jak: centra energii witalnej, wibracja dźwięku przy jego intonowaniu, wertykalność poruszania się energii w ciele. W tym okresie praktyka zmierza do odblokowania poszczególnych centrów ciała na osi wertykalnej a przepływowi temu ma towarzyszyć subiektywne odczuwanie świetlistości dobiegające nie tylko z ciała, ale w sensie psychologicznym również doświadczanie „poszerzania się granic” własnego „Ja”.

Fizjologiczne korzyści ćwiczeń jogi w profilaktyce chorób przewlekłych

Zastosowanie ćwiczeń jogi jako skutecznej metody poprawy zdrowia i jakości życia (QoL, *Quality of Life*) w chorobach przewlekłych ma szczególne znaczenie wobec zwiększenia się populacji chorych w związku z rozwojem terapii medycznych oraz znaczącego wzrostu długości życia [1, 2, 3].

W piśmiennictwie wykazano korzystny wpływ ćwiczeń jogi na funkcjonowanie układu kostno-stawowego oraz nerwową kontrolę napięcia mięśniowego. Ćwiczenie asan zmniejsza ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych i jest skuteczną metodą leczenia depresji [4]. Do istotnych efektów regularnych ćwiczeń jogi należy zwiększenie wydolności oddechowej, poprawa wentylacji płuc oraz funkcjonowania układu odpornościowego. Najnowsze wyniki badań wskazują na możliwość wykorzystania ćwiczeń jogi w środowisku o podwyższonej temperaturze do poprawy funkcji układu sercowo-naczyniowego oraz leczenia chorób metabolicznych [5]. *Bikram joga* należy do systemu ćwiczeń hatha jogi opracowanej przez Bikrama Choudhury [6], ale od innych form hatha jogi różni się: 1) sekwencją 26 asan i 2 ćwiczeń oddechowych, 2) gorącym środowiskiem, w którym wykonywane są ćwiczenia (40,6°C; 40% wilgotność) i 3) dialogiem instruktazowym. W środowisku o takiej temperaturze organizm przygotowany jest lepiej do ćwiczeń oraz skuteczniej oczyszczany z produktów przemiany materii. Prezentowane wyniki badań pozwalają stwierdzić, że *Bikram joga* ma korzystniejszy wpływ na profil lipidowy, oporność insulinową i tolerancję glukozy i może być alternatywną metodą nefarmakologicznego leczenia chorób metabolicznych i ich powikłań [5, 6, 7].

1. Sprangers MA. et al. Which chronic conditions are associated with better or poorer quality of life? *J Clin Epidemiol.* 2000; 53: 895-907.
2. Balaji PA. et al. Physiological effects of jogic practices and transcendental meditation in health and disease. *N Am J Med Sci.* 2012; 4: 442-448.
3. Kuan-Yin Lin et al. Effects of Yoga on Psychological Health, Quality of Life, and Physical Health of Patients with Cancer: A Meta-Analysis. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2011; 2011: 659876. doi: 10.1155/2011/659876

4. Mathersul D.C et al. The roles of exercise and yoga in ameliorating depression as the risk factor for cognitive decline. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2016; doi: 10.1155/2016/4612953
5. Zoe L. et al. The Effects of Bikram Yoga on health: critical review and clinical trial recommendations. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicin,* 2015,doi.org/10.1155/2015/428427.
6. Choudhury B. *Bikram Yoga*, HarperCollins, NY, USA, 2007.
7. Hunter et al. Impact of hot yoga on arterial stiffness and quality of life in normal and overweight/obese adults. *J Phys Act Health.* 2016; 13: 1360-1363.

dr Michał Dziadkiewicz (Politechnika Częstochowska)

dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF im. Jerzego Kukuczki (Katowice)

Kształcenie instruktorów jogi akademickiej

Ustawa o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 r. zastąpiła ustawę z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej, rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 czerwca 2001 r. w sprawie kwalifikacji, stopni i tytułów zawodowych w dziedzinie kultury fizycznej oraz szczegółowych zasad i trybu ich uzyskiwania oraz ustawę z dnia 19 lipca 2005 r. o sporcie kwalifikowanym. Zgodnie z jej postanowieniami zawód instruktora rekreacji ruchowej nie podlega weryfikacji prawnej. Niektóre spośród instytucji prowadzących szkolenia w zakresie ww. zawodu starają się zachować standardy, które od dziesięcioleci były przestrzegane przy kształceniu instruktorów. Zaliczyć należy do nich Akademię Wychowania Fizycznego, Akademickie Związki Sportowe oraz Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej.

Przed kilkunastu laty autorzy wystąpienia rozpoczęli starania o stworzenie jogi akademickiej, systemu aktywności prozdrowotnej opartym na ćwiczeniach fizycznych hatha jogi oraz technikach relaksacyjnych. Celem jogi akademickiej jest utrzymanie oraz poprawa zdrowia psychofizycznego człowieka. Metody wykorzystywane w jodze akademickiej są potwierdzone naukowo, w szczególności oparte są o naukę o rekreacji ruchowej.

Joga akademicka opiera się na następujących wartościach:

- dbałości o zdrowie i bezpieczeństwo uczestników,
- procesowym podejściu do ćwiczeń prowadzących do osiągnięcia dobrostanu psychofizycznego, nie zaś na wyniku sportowym,
- krytycznej dyskusji i wypracowywaniu własnych doświadczeń przez ćwiczących pod warunkiem zachowania reguł bezpieczeństwa,
- wykorzystywaniu metod rekreacji ruchowej, które są mierzalne, powtarzalne i doświadczalnie sprawdzone,
- badaniu różnych tradycji jogi indyjskiej w oparciu o założenia nauki o kulturze fizycznej.

Przed paru miesiącami skończono prace nad „Planowaniem i realizacją zajęć według systemu ćwiczeń jogi akademickiej (hatha jogi)”, a projekt jest obecnie procedowany w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji. Należy zaznaczyć, że tak prowadzone szkolenia będą kompatybilne ze szkoleniami prowadzonymi w krajach Unii Europejskiej.

W referacie zostaną zaprezentowane korzyści płynące z prawnego uregulowania jakości szkolenia instruktorów rekreacji ruchowej w specjalności hatha joga.

mgr Katarzyna Błachnio, APS im. Marii Grzegorzewskiej (Warszawa)

Stres – sprzymierzeniec czy destruktor? Analiza zjawiska w ujęciu wybranych koncepcji

W codziennym życiu wciąż mierzymy się z sytuacjami, przed którymi często nie ma ucieczki. Wtedy zazwyczaj pojawia się nurtujące pytanie – dlaczego to spotyka właśnie nas? Subiektywne postrzeganie zagrażających nam okoliczności często doprowadza do frustracji i powoduje stres. Czym tak naprawdę jest stres? W jaki sposób się przejawia? Co go wywołuje? Jak uporać się z owymi sytuacjami, by w zetknięciu ze stresem nie narazić siebie na zbyt gwałtowne pogorszenie fizycznego oraz psychicznego stanu zdrowia? Co można zrobić, by poprawić postrzeganie świata z korzyścią dla nas samych? Poszukiwanie odpowiedzi to wyzwanie i długi proces, ale czyż nie jest nim całe życie?

Badania nad stresem i sposobami radzenia sobie z nim przekonują, że jest to czynnik, który opanowuje ciało i umysł, wymaga więc namysłu o charakterze interdyscyplinarnym. Wystąpienie będzie zawierać objaśnienia podstawowych pojęć zgodnie z założeniami wybranych koncepcji oraz przegląd teorii dotyczących stresu. Style reakcji na stres oraz sposoby jego redukcji mogą być różne, dlatego zaproponowane zostaną wybrane strategie radzenia sobie ze stresem.

mgr Agnieszka Kmieciak, AWF im. Jerzego Kukuczki (Katowice)
dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF im. Jerzego Kukuczki (Katowice)

Cechy grupy społecznej wybierającej kształcenie swoich umiejętności w zakresie jogi akademickiej

Joga akademicka, którą rozwijamy przy wsparciu uczelni wyższych oraz ośrodków szkoleniowych Akademickiego Związku Sportowego oraz Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej, jest systemem aktywności prozdrowotnej. Istotą jej jest wykorzystanie ćwiczeń jogi fizycznej, w trakcie wykonywania których po przyjęciu pozycji następuje rozluźnienie ciała (jest wykonywana asana – zgodnie z jej definicją podaną przez Patańdzalego). Naukowo potwierdzono, że dzięki tym ćwiczeniom następuje poprawa stanu psychosomatycznego człowieka.

W referacie przedstawione zostaną wyniki badań przeprowadzonych na osobach ćwiczących hatha jogę w sekcji AZS Politechniki Częstochowskiej oraz słuchaczach studiów podyplomowych Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Celem tych badań było określenie cech grupy społecznej wybierającej kształcenie swoich umiejętności w zakresie jogi akademickiej. W szczególności poza danymi antropometrycznymi zebrano dane o:

- trybie życia prowadzonym przed rozpoczęciem praktyki hatha jogi,
- znaczeniu zdrowego stylu życia,
- ocenie własnej sprawności fizycznej,
- głównych motywach podjęcia praktyki hatha jogi,
- ewentualnych przeszkodach w zwiększeniu częstotliwości treningu hatha jogi,
- ewentualnej zmianie dotychczasowego sposobu odżywiania się,
- źródłach ograniczeń w ciele,
- występowaniu specyficznych odczuć w ciele.

dr hab. Mirosław Harciarek, prof. GWSH im. Wojciecha Korfantego (Katowice)

Relaks w jodze oraz jego odpowiedniki w nauce zachodniej

Zwrócono uwagę na trzy miejsca, w których *Jogasutry* wspominają o relaksie oraz przeanalizowano funkcje, jakie pełni to zjawisko w jodze. Omówiono znaczenie relaksu w odniesieniu do procesów poznawczych, rozwoju osobowości oraz terapii. Przedstawione rozumienie relaksu w klasycznej jodze zestawiono z propozycjami zachodniej filozofii (*epoché* wg E. Husserla, poznanie bezpośrednie) i psychologii (deprywacja, rozwój osobowości, psychoterapia). Współczesne interpretacje naukowe relaksu poszerzają jego wschodnie rozumienie oraz otwierają nowe możliwości jego badania.

dr Małgorzata Kądziała, UŚ (Katowice)

Natalia Cymorek, UW

*Neurokognitywne korelaty praktyk jogicznych w zakresie percepcji zmysłowej
o charakterze estetycznym/artystycznym*

Celem niniejszego wystąpienia jest prezentacja wpływu wybranych praktyk jogicznych na elementy estetycznej/artystycznej percepcji zmysłowej na poziomie neurokognitywnym. Przedstawiona zostanie analiza wybranych wyników badań mózgu, dostępnych za pośrednictwem określonych technik obrazowania. W celu wskazania zmian w procesach percepcji wprowadzone zostaną dodatkowo opisy wzorców aktywacji mózgu podczas medytacji określanych w literaturze poświęconej badaniom neurofunkcjonalnym jako niejogiczne.

dr Katarzyna Torzyńska, AWF (Wrocław)

Joga dla dzieci i młodzieży – przegląd badań oraz praktyk wprowadzanych w szkołach w różnych częściach świata

Współczesne warunki rozwoju dzieci i młodzieży oraz wynikające z nich zagrożenia skłaniają do poszukiwania racjonalnych i realnych sposobów umacniania potencjału zdrowia, a także dobrostanu psychofizycznego najmłodszych. Potencjał praktyk jogi w profilaktyce, terapii i wspieraniu rozwoju psychofizycznego dorosłego człowieka jest niepodważalny, szeroko opisywany w literaturze przedmiotu i potwierdzony licznymi badaniami naukowymi. Namacalne korzyści płynące z regularnej praktyki jogi inspirują dorosłych/ nauczycieli do wdrażania ich w środowisku szkolnym, rozszerzając tym samym możliwości urozmaiconego i wszechstronnego rozwoju dziecka. Joga jako skuteczny środek oddziaływania na relację ciała i umysłu, bezpośrednio wpływa nie tylko na sferę fizyczną, ale również na poprawę funkcjonowania sfery emocjonalnej dziecka, pomnaża zasoby osobiste niezbędne do stawiania czoła stresorom i wymaganiom świata zewnętrznego.

W referacie zostanie przedstawiony przegląd badań naukowych poświęconych korzyściom płynącym z praktyki jogi przez dzieci i młodzież jak również omówione zostaną wybrane programy/formy praktyk jogi wdrażanych w szkołach w różnych częściach świata.

dr Beata Abdallah-Krzepkowska, UŚ (Sosnowiec)

Praktyki cielesne sufich

Choć w islamie brak jest dychotomii dusza–ciało, stąd wynika niechęć do ascezy, mistycy muzułmańscy postrzegali ćwiczenia i doświadczenia cielesne jako część pracy nad *nafs* – niższymi partiami psychiki. Takie ćwiczenia można znaleźć zarówno w doświadczeniach wielkich mistyków, jak również w praktykach niektórych bractw sufickich. Bywało, że takie ćwiczenia prowadziły do ryzykownych, ale spektakularnych eksperymentów, które często były wykonywane publicznie przez zebranych derwiszy lub luźno związanych z zakonami sufickimi wędrowców, zarabiających na życie podobnymi pokazami. Po muzułmańskim podboju Indii zakony sufickie zaczęły działać na Półwyspie Indyjskim, zyskując tam niezwykłą popularność. Można więc pokusić się o przyjrzenie się podobieństwom i wzajemnym wpływom w bogatej mozaice tradycji duchowych Indii.

dr hab. Anna Gomóła, UŚ (Katowice)

Wędrowni „jogini” i „fakirzy” w przedwojennej Polsce

Na ten temat niewiele mamy informacji w łatwo dostępnych źródłach. Rzadko znaleźć je można w publikacjach książkowych – w *Pamiętniku jasnowidza* Akhary Jussufa Mustafy (czyli Józefa Marcinkowskiego) jest wzmianka o uczniu „jogów z Himalajów”, a w autobiografii *Polski jogin* Stanisław Górski przypomina Hindusa, u którego uczył się podstaw praktyki. Człowiek ten, wędrując przez łomżyńskie podwórka, za drobną opłatą pokazywał swe umiejętności. A zapotrzebowanie na tego typu atrakcje usiało być duże, świadczą o tym chociażby notki w prasie codziennej. W jednej z nich czytamy: „Po całej Polsce grasują liczni jogowie, fakirzy i chiromanci, żerujący na naiwności i ciekawości ludzkiej”. O tym, kim byli i czym się zajmowali, przypomnę w moim wystąpieniu.

dr Kamila Gęsikowska, UŚ (Katowice)

***Na tropach Yeti i w walce o środowisko naturalne.
Obraz jogi w wybranych polskich powieściach dla młodzieży***

Proza dla dzieci i młodzieży w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych przeżywała okres rozkwitu, zachęcając młodego odbiorcę do lektury szerokim wyborem podejmowanej tematyki (od powieści społeczno-obyczajowej po sensacyjno-kryminalną). W niektórych powieściach z tego okresu można odnaleźć nawiązania do problematyki związanej z jogą – m.in. w książce Alfreda Szklarskiego *Tomek na tropach Yeti* (1961) oraz Zbigniewa Nienackiego *Pan Samochodzik i Winnetou* (1976). Informacje poświęcone jogie zostały umieszczone we fragmentach o wyraźnie dydaktycznym charakterze, które miały albo poszerzać wiedzę młodego czytelnika (*Tomek na tropach Yeti*), albo kształtować go etycznie (*Pan Samochodzik i Winnetou*). Alfred Szklarski, pisząc o jogie, wskazywał na jej kontekstualne uwarunkowania i związki z kulturą Indii, wyjaśniał różnice pomiędzy „joginami” i „fakirami” (dla większości Europejczyków były one niezbyt oczywiste). Zbigniew Nienacki natomiast odsłaniał „ciemne” oblicze zwiększającego się zainteresowania jogą, pokazywał, jak szlachetna idea doskonalenia siebie stawała się często pożywką dla manipulacji i oszustwa. Czynił to w odniesieniu do popularnego wówczas mariażu walki o środowisko naturalne z myślą „new age” (choć termin „new age” nie pojawia się w tekście).

Obie powieści wskazują zarówno na istnienie na gruncie polskim pewnego – już utrwalonego – wyobrażenia na temat jogi, ale także na zachodzące w nim zmiany.

dr Małgorzata Rygielska, UŚ (Katowice)

Zapachy (do) jogi

W wielu podręcznikach do aromaterapii odnajdziemy informacje na temat tego, które naturalne olejki zapachowe stosowane były w praktykach medytacyjnych oraz podczas ćwiczeń jogi. Tym zagadnieniom poświęcone są również mniej lub bardziej specjalistyczne artykuły zamieszczone w fachowych czasopismach poświęconych jogie, m.in. w „Yoga Journal” (zdarza się, że znajdują się w działach zwanych „Well-being”, w których opisywane są rozmaite dodatkowe sposoby – poza jogą – uzyskiwania i utrzymywania dobrego samopoczucia). Używanie olejków podczas bardzo szeroko rozumianego praktykowania jogi jest również tematyką podejmowaną na wielu blogach, przede wszystkim tych, których autorzy sami ćwiczą jogę, a często są również jej wykwalifikowanymi instruktorami, a także na innych stronach internetowych dotyczących jogi (m.in. Yoga Basic). Odbywają się też (także w Polsce) krótkie szkolenia z „Aromaterapii i jogi” (Wrocław), „Aromajogi” (Kraków), podczas których omawia się podstawowe właściwości wybranych olejków eterycznych a także sposoby ich zastosowania.

Zastosowaniu poszczególnych olejków w praktyce jogi poświęcone są przede wszystkim prace z zakresu medycyny ajurwedyjskiej. W medycynie zachodniej dominują obecnie artykuły naukowe dotyczące wpływu zapachów na ludzkie emocje (umieszczane na specjalistycznych platformach typu PubMed i innych, przede wszystkim w działach: neurologia i otolaryngologia). Firmy, które oferują pachnące produkty (mgiełki, olejki do ciała, wody do aromatyzowania pomieszczeń, mieszanki do czyszczenia mat, kadzidełka) do jogi, często odwołują się przy ich opisach – w sposób niezwykle uproszczony – do dyskursu naukowego, ale także do potocznych wyobrażeń na temat jogi w kulturze zachodniej. Niektóre z nich, zwłaszcza produkujące naturalne olejki eteryczne o działaniu terapeutycznym i leczniczym, podają informację na temat sposobów ich wytwarzania oraz pochodzenia naturalnych składników, z których one powstawały, a także nazw gatunkowych roślin użytych roślin.

Przy opisach olejków producenci (a może lepiej – fachowcy odpowiedzialni za wyniki sprzedaży, podobnie jak „Producenci perfum przemawiają do konsumentów na dwa sposoby: Głosem Składników i Głosem Metafor” (A. Gilbert), względnie – Głosem Chemików i Biotechnologów wyposażonych w sprawdzoną i łatwo weryfikowalną wiedzę na temat zbierania roślin, kontroli upraw, destylacji, maceracji i wreszcie szczegółowego składu

chemicznego każdego z olejków oraz Głosem Znacowników Marketingu, obiecujących nam – każdemu według potrzeb – odprężenie, wzrost energii, lepszy wgląd w samego siebie, łatwiejsze rozpoznawanie własnych emocji, harmonijny rozwój „ducha i ciała”.

W wystąpieniu zaprezentuję więc merkantylny wymiar „zapachów jogi”, związane z nim zabiegi marketingowe oraz typy eksplikacji działania poszczególnych mikstur (naukowe, quasi-naukowe, sugerujące obeznanie z historią i/bądź praktyką jogi, propagujące zdrowy tryb życia i holistyczne podejście do człowieka, itd.). Taka refleksja bez wątpienia – w sposób aspektowy – dopełni dotychczasowe rozważania na temat jogi w kulturze popularnej.