



OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA NAUKOWA

JOGA

w kontekstach
KULTUROWYCH
IV

KATOWICE 12-14.09.2017

OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA NAUKOWA

KATOWICE | 12-14 WRZEŚNIA 2017

JOGA

w kontekstach
KULTUROWYCH
IV



Komitet naukowy:

prof. zw. dr hab. Ewa Kosowska
prof. zw. dr hab. Krzysztof Konecki
prof. AWF dr hab. Lesław Kulmatycki
prof. AWF dr hab. Janusz Szopa
dr hab. Anna Gomóła
dr hab. Małgorzata Grabara
dr Agnieszka Ulfik

Komitet organizacyjny:

prof. AWF dr hab. Janusz Szopa
dr hab. Anna Gomóła
mgr Aleksandra Budzisz - sekretarz konferencji
mgr Kamila Gęsikowska
mgr Kamil Kozakowski
mgr Agnieszka Kmieć
mgr Weronika Gawrys
mgr Agnieszka Furmańczyk

JOGA

w kontekstach
KULTUROWYCH
IV



<http://www.konferencja-joga.pl/>

Redakcja:
Kamila Gęsikowska
pod opieką Anny Gomóły
i Janusza Szopy

Skład, łamanie
i opracowanie graficzne:
Aleksandra Budzisz
<http://aleksandra.budzisz.com/>

Copyright © Aleksandra Budzisz 2017

Katowice 2017

Spis treści:

Pierwsze akademickie studia jogi w Polsce: program, prowadzący, kompetencje - refleksje po siedmiu latach <i>dr hab. Lesław Kulmatycki, prof. nadzw. (AWF Wrocław)</i>	8
Zastosowanie ćwiczeń hatha jogi jako formy aktywności fizycznej osób chorych onkologicznie <i>dr Joanna Górna (AJD Częstochowa), dr hab. Janusz Szopa, prof. nadzw (AWF Katowice)</i>	10
Terapia zaburzeń psychicznych za pomocą asan <i>dr Mirosław Harciarek (Politechnika Częstochowska)</i>	12
Neurokognitywny wymiar medytacji jogicznych a procesy percepcji <i>dr Małgorzata Kądziała (UŚ Katowice)</i>	14
Joga w treningu aktorskim Jerzego Grotowskiego <i>mgr Anna Jędruch (AGH Kraków)</i>	16
Konteksty subiektywnej oceny ciała w grupie kobiet praktykujących jogę <i>mgr Aleksandra Budzisz (AWF Katowice)</i>	18
Obraz jogi i „mocy jogicznych” w „Bhagawatapurani” <i>mgr Dagmara Wasilewska (UŚ Katowice)</i>	20
Jogin w filmie – trójgłos. Od egzotyki do codzienności <i>dr hab. Anna Gomóła (UŚ Katowice), mgr Kamila Gęsikowska (UŚ Katowice), dr Małgorzata Rygielska (UŚ Katowice)</i>	22
Językowe kręgi wtajemniczenia w jodze i wokół jogi <i>dr Romualda Piętkowa (UŚ Katowice)</i>	26
Tropicielki kobiecej siły... <i>mgr Katarzyna Szota-Eksner (Sunday is Monday), mgr Emilia Kołowacik (Yogasana)</i>	28
Ćwiczenia hatha jogi jako metoda zmniejszenia ograniczeń w życiu <i>mgr Agnieszka Kmieć (AWF Katowice), dr hab. Janusz Szopa, prof. nadzw (AWF Katowice)</i>	30
Hatha joga a postawa ciała <i>dr hab. Małgorzata Grabara (AWF Katowice)</i>	32

12.09.2017 | WTOREK | część referatowa

Centrum Informacji Naukowej i Biblioteka Akademicka,
ul. Bankowa 11a, Katowice
Sala Konferencyjna – poziom 0

panel 1: prowadzenie obrad | prof. zw. dr hab. Ewa Kosowska

- 15:00 - 15:20 Przywitanie gości i otwarcie konferencji
Prezentacja książek:
„Joga w kontekstach kulturowych 1”, „Joga w kontekstach kulturowych 2”
- 15:20 - 15:45 Pierwsze akademickie studia jogi w Polsce: program, prowadzący, kompetencje
- refleksje po siedmiu latach
dr hab. Lesław Kulmatycki, prof. nadzw. (AWF Wrocław)
- 15:45 - 16:10 Zastosowanie ćwiczeń hatha jogi jako formy aktywności fizycznej osób chorych onkologicznie
dr Joanna Górna (AJD Częstochowa), dr hab. Janusz Szopa, prof. nadzw (AWF Katowice)
- 16:10 - 16:35 Terapia zaburzeń psychicznych za pomocą asan
dr Mirosław Harciarek (Politechnika Częstochowska)
- 16:35 - 17:00 przerwa kawowa

panel 2: prowadzenie obrad | dr hab. Lesław Kulmatycki, prof. nadzw. AWF

- 17:00 - 17:25 Neurokognitywny wymiar medytacji jogicznych a procesy percepcji
dr Małgorzata Kądziała (UŚ Katowice)
- 17:25 - 17:50 Joga w treningu aktorskim Jerzego Grotowskiego
mgr Anna Jędruch (AGH Kraków)
- 17:50 - 18:15 Konteksty subiektywnej oceny ciała w grupie kobiet praktykujących jogę
mgr Aleksandra Budzisz (AWF Katowice)
- 18:15 - 18:45 dyskusja i zamknięcie obrad

13.09.2017 | ŚRODA | część referatowa

Centrum Informacji Naukowej i Biblioteka Akademicka,
ul. Bankowa 11a, Katowice
Sala Konferencyjna – poziom 0

panel 3: prowadzenie obrad | dr hab. Janusz Szopa, prof. nadzw. AWF

- 10:00 - 10:25 Obraz jogi i „mocy jogicznych” w „Bhagawatapurani”
mgr Dagmara Wasilewska (UŚ Katowice)
- 10:25 - 11:30 Jogin w filmie – trójgłos. Od egzotyki do codzienności
*dr hab. Anna Gomółka (UŚ Katowice), mgr Kamila Gęsikowska (UŚ Katowice),
dr Małgorzata Rygielska (UŚ Katowice)*
- 11:30 - 12:00 przerwa kawowa

13.09.2017 | ŚRODA | część referatowa

Centrum Informacji Naukowej i Biblioteka Akademicka,
ul. Bankowa 11a, Katowice
Sala Konferencyjna – poziom 0

panel 4: prowadzenie obrad | dr hab. Anna Gomółka

- 12:00 - 12:25 Językowe kręgi wtajemniczenia w jodze i wokół jogi.
dr Romualda Piętkowa (UŚ Katowice)
- 12:25 - 12:50 Tropicielki kobiecej siły...
mgr Katarzyna Szota-Eksner (Yogasana), mgr Emilia Kołowacik (Sunday is Monday)
- 12:50 - 13:15 Ćwiczenia hatha jogi jako metoda zmniejszenia ograniczeń w życiu
mgr Agnieszka Kmieć (AWF Katowice), dr hab. Janusz Szopa, prof. nadzw (AWF Katowice)
- 13:15 - 13:40 Hatha joga a postawa ciała
dr hab. Małgorzata Grabara (AWF Katowice)
- 13:40 - 14:00 panel dyskusyjny i podsumowanie obrad
Podsumowanie obrad i zamknięcie konferencji

13.09.2016 | ŚRODA | część warsztatowa

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach,
Mikolowska 72a, Katowice
Sala nr 144 (Nowa Hala)

panel warsztatowy | dr hab. Małgorzata Grabara

- 17:00 - 19:30 WARSZTATY
dr hab. Małgorzata Grabara

14.09.2016 | CZWARTEK | część warsztatowa

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach,
Mikolowska 72a, Katowice
Sala nr 304 (Nowa Hala)

panel warsztatowy | dr hab. Janusz Szopa, prof. nadzw. AWF

- 10:00 - 13:00 WARSZTATY | Sesja asan wraz z relaksacją
dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF



Pierwsze akademickie studia jogi w Polsce: program, prowadzący, kompetencje - refleksje po siedmiu latach

Opisane w podręcznikach socjologii i antropologii kulturowej włączenie jakiegokolwiek zjawiska w zastaną kulturę wymaga adaptacji, która przebiega w trzech fazach: popularyzacja, konsolidacja i akulturacja. O jodze na Zachodzie czy jodze w Polsce również możemy mówić w kontekście stopniowego zainteresowania, oswajania i społecznej akceptacji. Jednym z rozpoznawalnych objawów zbliżania się do najbardziej dojrzałej fazy recepcji – czyli akulturacji, jest powstawanie organizacyjnych form kształcenia. W tym wypadku zjawisko to łączy się z profesjonalizacją nauczania jogi, budowaniem standardów dobrych praktyk, ustalaniem wymogów w zakresie wiedzy i umiejętności oraz ustalaniem zasad certyfikacji i nadawania dyplomów akademickich.

Pierwszą w Polsce szkołą na poziomie uniwersyteckim, prowadzącą regularne, dwuletnie, podyplomowe studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi była Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. W 2010 roku rozpoczęła się pierwsza edycja; tok studiów obejmował 420 godzin dydaktycznych, zamykała go obrona pracy dyplomowej.

W artykule podsumowane zostały trzy dotychczasowe edycje; autor zwrócił m.in. uwagę na modyfikacje programu studiów, dobór prowadzących zajęcia oraz korekty w zakresie kompetencji słuchaczy oraz wskazał na konieczność podjęcia – przez profesjonalistów, zarówno akademików, jak i praktyków – dyskusji na temat tworzenia podstawowych standardów nauczania jogi w Polsce.



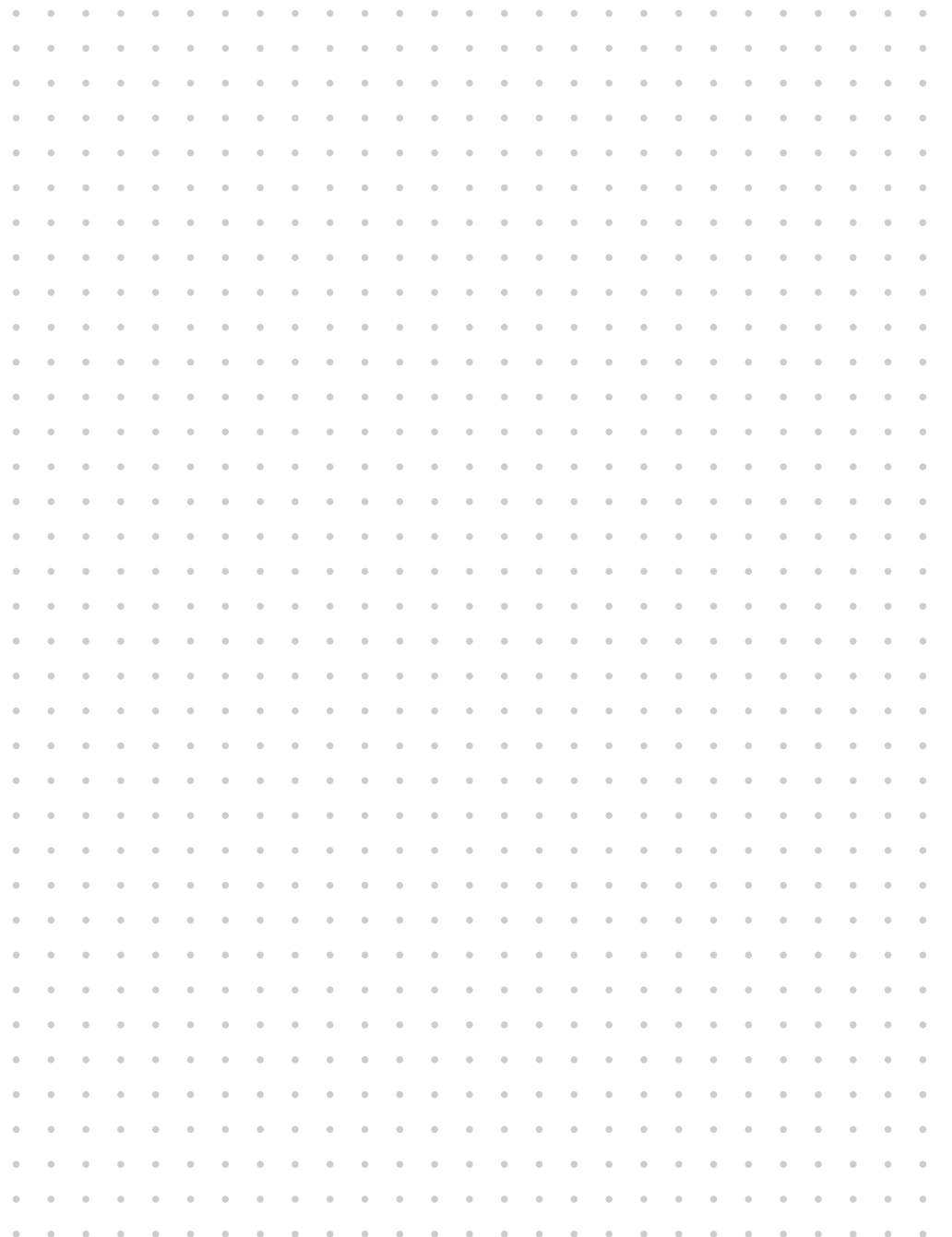
Zastosowanie ćwiczeń hatha jogi jako formy aktywności fizycznej osób chorych onkologicznie

Współczesny człowiek coraz bardziej uświadamia sobie znaczną rolę, jaką w jego życiu odgrywa sprawne ciało oraz spokojny umysł. Niezależnie od stanu zdrowia wiele osób stara się zmierzać do równowagi psychosomatycznej, która powoduje również minimalizowanie stresu. Wiek i choroba przestały stanowić istotne ograniczenia w uprawianiu prozdrowotnej aktywności fizycznej. Wynika to zarówno z coraz intensywniejszej promocji aktywnego stylu życia, co przekłada się na świadomość społeczeństwa, iż ćwiczenia rekreacyjne poprawiają jakość naszego funkcjonowania, jak i na organizowaniu odpowiednich warunków do realizacji tego celu. Seniorzy, dzięki działalności m.in. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, mogą uczestniczyć w regularnie odbywających się zajęciach rekreacji ruchowej. Sytuacja jest jednak daleko bardziej skomplikowana w przypadku ludzi chorych, w szczególności dotkniętych chorobą nowotworową. Autorzy od lat prowadzą jako wolontariusze zajęcia z hatha jogi oraz technik relaksacyjnych z kobietami dotkniętymi chorobą nowotworową piersi, zrzeszonymi w Stowarzyszeniu „Amazonki” oraz z pacjentkami Częstochowskiego Hospicjum „Dar Serca”. W referacie zostaną przedstawione badania przeprowadzone wśród tych osób, dotyczące celu podjęcia ćwiczeń oraz wynikających z tego korzyści w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej.



Terapia zaburzeń psychicznych za pomocą asan

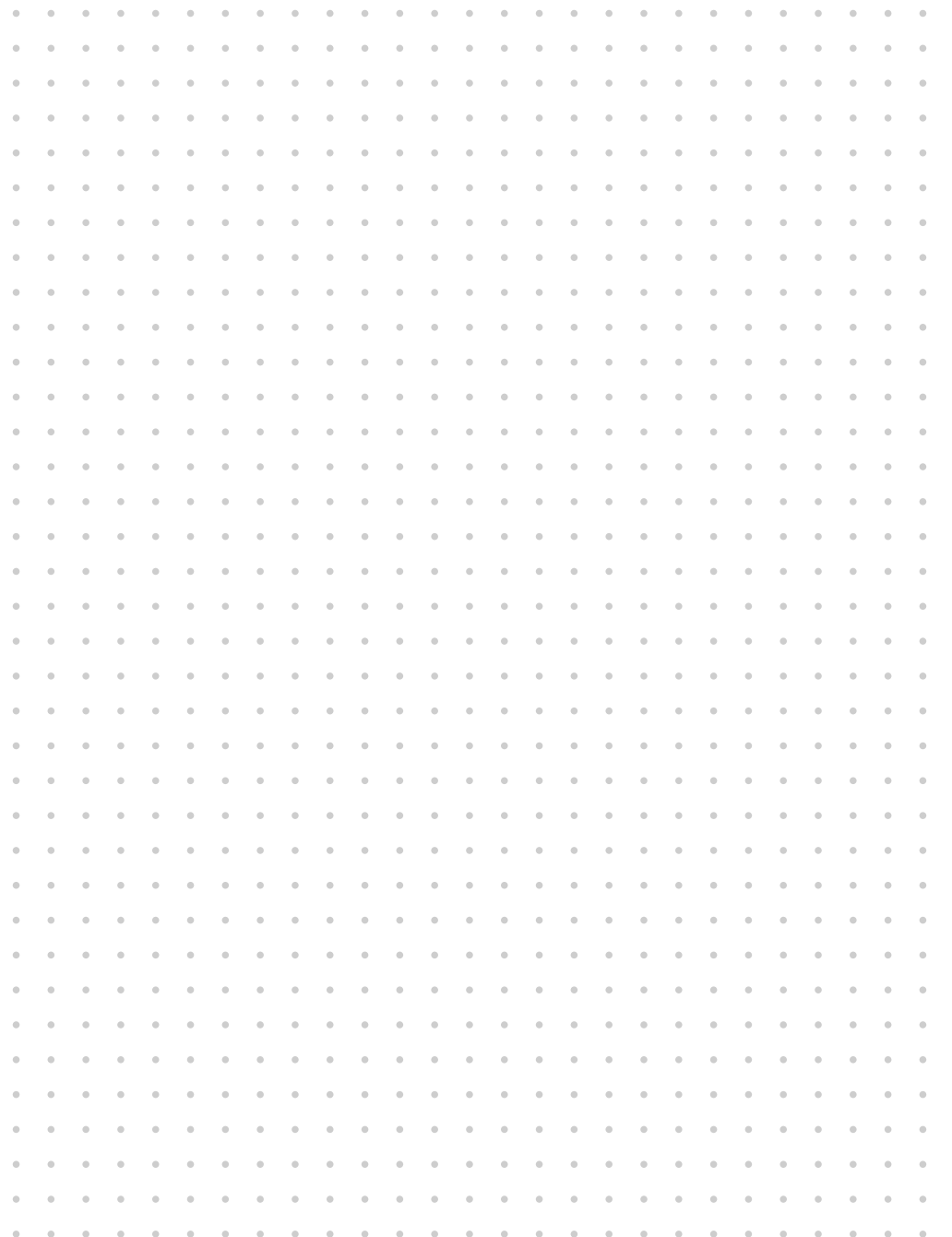
Terapię zaburzeń psychicznych za pomocą asan należy odnieść do sprawności układu oko-głowa, będącego podstawą percepcji i szeroko pojętego procesu poznania. Dysfunkcje wspomnianego układu, opisanego przez Hermanna von Helmholtza, są przyczyną wszelkich zaburzeń psychicznych począwszy od nerwic i natręctw, a skończywszy na psychozach. W wystąpieniu zostanie wyjaśnione funkcjonowanie układu oko-głowa oraz możliwość jego regulacji za pomocą asan.





Neurokognitywny wymiar medytacji jogicznych a procesy percepcji

Celem niniejszego artykułu jest prezentacja wpływu jogicznych praktyk medytacyjnych na funkcjonowanie mózgu oraz proces szeroko rozumianej percepcji u osób praktykujących. W tym celu przedstawiona zostanie analiza wyników badań mózgu przeprowadzonych z użyciem wybranych technik obrazowania funkcjonalnego, szczególnie (choć nie wyłącznie) w zakresie rozpoznania wzorów aktywacji oraz dezaktywacji jego struktur podczas praktykowania medytacji jogicznych. W celu wskazania cech charakterystycznych wzorców aktywacji mózgu w stanach medytacji, a następnie zmian w procesach percepcji, wprowadzone zostaną dodatkowo opisy wzorców aktywacji mózgu podczas medytacji określanych w literaturze poświęconej badaniom neurofunkcjonalnym jako „niejogiczne”.





Joga w treningu aktorskim Jerzego Grotowskiego

W jodze odnaleźć można przekonanie, że bez względu na przyjęty światopogląd, religię czy pochodzenie, przy zastosowaniu proponowanego systemu ćwiczeń fizycznych, następuje wzrost duchowy. Zgodnie z nim, Hindusi nie wymyślili sobie, lecz odkryli pewną powszechną zasadę, dotyczącą każdej istoty składającej się z duszy i ciała. Wiedzę tę wykorzystywał już w końcu lat sześćdziesiątych XX w. reformator teatralny – Jerzy Grotowski, który stosował jogę w treningu aktorskim w założonym przez siebie Teatrze Laboratorium, widząc w niej – ważne dla aktora – narzędzie przemiany duchowej.

Trening aktorski, według definicji Grzegorza Ziółkowskiego, to: „ćwiczenia fizyczne, głosowe, rytmiczne czy wyobraźni, stanowiące podstawę ogólnego wyszkolenia aktorów, wykonywane przez nich w celu utrzymania się w gotowości do prób i występów, rozwijania warsztatu czy zyskiwania samoświadomości” (<http://www.encyklopediateatru.pl/hasla/186/trening-aktorski>).

W Polsce za najważniejszego twórcę systemu treningowego uznawany jest właśnie Grotowski, którego ćwiczenia wprowadzone w Teatrze Laboratorium obejmowały m.in. działania psychofizyczne inspirowane hinduską jogą. Światowej sławy zespół działający najpierw w Opolu, a od 1965 roku we Wrocławiu, wystawiający spektakle, które przeszły do historii (m.in.: *Akropolis*, *Księżę Niezłomny* czy *Apocalypsis cum figuris*) poświęcał – na odbywany w laboratoryjnych wręcz warunkach trening aktorski – wiele czasu i energii. Dla Grotowskiego była to fizyczna ścieżka do wewnętrznego świata duchowego i „wewnętrznej wiedzy”, która wraz z ewolucją jego myśli teatralnej wkrótce stała się ważniejsza od samej idei „przedstawienia”.



Konteksty subiektywnej oceny ciała w grupie kobiet praktykujących jogę

Celem badań była weryfikacja zależności pomiędzy subiektywną oceną ciała, uprzedmiotowieniem go oraz dążeniem do perfekcjonizmu w grupie osób ćwiczących jogę. Badanie zostało przeprowadzone na grupie kobiet praktykujących jogę akademicką ($n=37$). Średni wiek badanych wynosił 45 lat. Zastosowane narzędzia badawcze to: skala oceny ciała (Franzoi i Shields 1984), fotograficzna skala oceny ciała (Swami i inni, 2008), skala świadomości uprzedmiotowienia ciała (McKinley i Hyde, 1996) oraz dążenie do perfekcjonizmu (Garner i inni, 1983).

Analiza zmiennych demograficznych wykazała iż czynnikiem, który istotnie różnicuje świadomość uprzedmiotowienia ciała jest wiek. Istotnie statystycznie najniższe wyniki osiągały badane w wieku 46–55 lat, w stosunku do kobiet w odmiennym wieku. Wystąpiły dwie istotne ujemne korelacje między zmiennymi. Pozytywne odczuwanie ciała negatywnie wiązało się z niższą świadomością uprzedmiotowienia ciała ($r=-0,57$; $p<0,05$). Ujemna korelacja wystąpiła również pomiędzy dążeniem do perfekcjonizmu, a pozytywnym stosunkiem wobec własnego ciała ($r=-0,44$, $p<0,05$).

Psychologiczne funkcjonowanie człowieka może charakteryzować się pewnymi relacjami między zachowaniem, myślami i emocjami. W przeprowadzonym badaniu wykazano, iż osoby charakteryzujące się wyższym poziomem zadowolenia z ciała w mniejszym stopniu dążą do perfekcjonizmu. Dodatkowo wykazano iż bardziej pozytywny stosunek względem własnego ciała wiąże się z mniej przedmiotowym postrzeganiem ciała.



Obraz jogi i „mocy jogicznych” w *Bhagawatapurani*

Yogeśvara, czyli Pan/Mistrz Jogi, to przydomek najczęściej odnoszący się w literaturze sanskryckiej do Śiwy, jednak za szczególny autorytet w jodze uchodzą także i inne bóstwa hinduizmu. W *Bhagawadgicie* (11.4; 9) nie tylko *yogeśwarą* ale i *mahajogeśwarą* (Wielkim Mistrzem Jogi) nazywany jest – za sprawą ukazania swoich jogicznych mocy – Kryszna Wasudewa. Tradycję Bhagawatów kontynuuje kilka wieków późniejsza *Bhagawatapurana*, naczelny tekst wiśnuicki. Pochodzi ona z ok. VI–VIII w. n.e., a zatem z okresu, kiedy znany był już dobrze system jogi klasycznej, natomiast nie uformowała się jeszcze joga hatha, chociaż poszczególne jej praktyki były już stosowane. W *Bhagawatapuranie* znajdujemy liczne fragmenty opisujące dyscyplinę jogiczną w jej bardzo konkretnych postaciach, a także joginów i uzyskiwane przez nich moce jogiczne, śakti. Na szczególną uwagę zasługuje księga XI, a zwłaszcza jej fragment zwany *Uddhawagita*, w którym Kryszna w dwudziestu trzech rozdziałach szczegółowo omawia jogę w rozmowie z Uddhawą. Ponadto *Bhagawatapurana* w specyficzny sposób opisuje postaci tradycyjnie związane z jogą, m.in. Kapilę, Jadźniawalkję czy Dattatreję.

Celem referatu jest przedstawienie jogi jako fenomenu postrzeganego nie całkiem z zewnątrz, ale z pewnego dystansu, który tworzy perspektywę wiśnuizmu puranicznego – z jednej strony wpisującego się w wedyjską ortodoksję, a z drugiej ukształtowanego pod silnym wpływem nurtu pobożnościowego – bhakti. Interesować mnie będzie to, co wiśnuici okresu *Bhagawatapurany* i nieco późniejszego rozumieją przez jogę, jak ją opisują i wartościują, a także które jej elementy adaptują do własnej praktyki.



Jogin w filmie – trójgłos. Od egzotyki do codzienności

Cz. 1: **Egzotyka.** Filmowe postaci joginów, wyraziste, przerażające i odrażające zarazem, pojawiły się już w epoce kina niemego. Najstarsze filmy o joginach nie są jednak, co z perspektywy współczesnego odbiorcy może wydawać się dziwne, obrazami o jodze w żadnym z bliskich nam znaczeń – ani o praktyce, ani też o etyce – czy szerzej: filozofii jogi. Jedną z najwcześniejszych produkcji, w których pojawia się tajemnicza i niebezpieczna postać człowieka, będącego dyspozytariuszem nadprzyrodzonych mocy to, powstały w 1916 roku, film *Der Yoghi*. Reżyserem, twórcą scenariusza i aktorem wcielającym się w dwie role: tytułowego Jogina (który za sprawą magicznego napoju posiadał moc bycia niewidzialnym) i jego przeciwnika, a ostatecznie pogromcy – Rasmusa był Paul Wegener. Choć film powstał przed dominacją nurtu ekspresjonistycznego w kinie niemieckim, ma jego cechy. W roku 1916 Wegener wygłosił wykład „Neue Kinoziele”, w którym przekonywał, że film może i powinien posługiwać się innymi środkami artystycznymi niż literatura i teatr; obraz *Der Yoghi* był jednym z tych, w których Wegener testował specyficzne możliwości kina.

W 1921 powstał – na podstawie powieści *Das indische Grabmal* (Indyjski grobowiec) Thei von Harbou – film pod tym samym tytułem; jego reżyserem był Joe May, scenariusz przygotowali Thea von Harbou i Fritz Lang. Ekranizacja książki składała się z dwóch części, pierwsza nosiła tytuł: *Die Sendung des Yoghi* (Misja jogina). Otwierała ją scena „budzenia” tytułowego jogina o imieniu Ramigani (Bernhard Goetzke), który – wróciwszy do życia dzięki możnemu maharadży Ayanowi (Conrad Veidt) – obiecuje mu wierną służbę. Pełni ją wykorzystując tajemne, „nadludzkie” moce. W obu filmach jogini nie są bohaterami pozytywnymi. Mają przerażać i jednocześnie fascynować europejskiego widza, by Wschód kojarzył mu się z tym, co dziwne i tajemnicze (AG).

Jogin w filmie – trójgłos. Od egzotyki do codzienności - cd.

dr hab. Anna Gomółka (UŚ Katowice)
mgr Kamila Gęsikowska (UŚ Katowice)
dr Małgorzata Rygielska (UŚ Katowice)



Cz. 2: **Pomiędzy egzotyką i codziennością.** W siódmym odcinku serialu „Wojna domowa” zatytułowanym *Polski joga* zderzają się wyobrażenie o jodze jako tajemniczym zjawisku ze Wschodu z wyobrażeniem tego, co swojskie – osadzone w polskiej codzienności lat sześćdziesiątych XX w. Serial, będący komedią o wyraźnym zabarwieniu pedagogicznym, powstał w latach 1965–1966 (reżyseria – Jerzy Gruza, scenariusz – Maria Zientarowa i Jerzy Gruza) na podstawie serii felietonów Zientarowej (właśc. Miry Michałowskiej) drukowanych w latach 1964–1966 na łamach „Przekroju”.

Początkowe przekonanie bohaterów filmu – Anuli i jej ciotki o egzotyczności jogi zostaje podważone przez „polskiego jogę”, czyli pana Korolczyka (w tej roli Bohdan Łazuka). Zarysowana przez niego koncepcja jogi zawiera elementy charakterystyczne dla wcześniejszych (tj. z przełomu XIX i XX w.) i współczesnych sposobów myślenia o jodze. Do „starego” porządku zaliczyć można opowieści o kształceniu woli, systemie kontroli wewnętrznej, ograniczaniu w spożywaniu określonych pokarmów. Nowy sposób myślenia wiąże się z kwestią określonych ćwiczeń (jak mówi bohaterowie: „asanasów”).

Młodzi, czyli Paweł i Anula, zajmują się jogą w celach praktycznych (nie zapominając jednak o systemie filozofii, „jogizmie”) – ćwiczenia mają pomóc im w kształceniu koncentracji, która ułatwi przejście do kolejnej klasy (KG).

Cz. 3: **Codzienność.** Joga i jogini w „Klanie”, jednym z najpopularniejszych polskich seriali (emitowanym od ponad dwudziestu lat) pojawili się stosunkowo niedawno, bo dopiero w tym roku (2017). Warto dodać, że świat przedstawiony w filmie zazębia się z rzeczywistością pozaekranową: dwa lata temu ukazała się książka Pauliny Holz (filmowej Agnieszki Lubicz) napisana wraz z jej instruktorką jogi, Eweliną Godlewską: *Po pierwsze joga* (Poznań 2015).

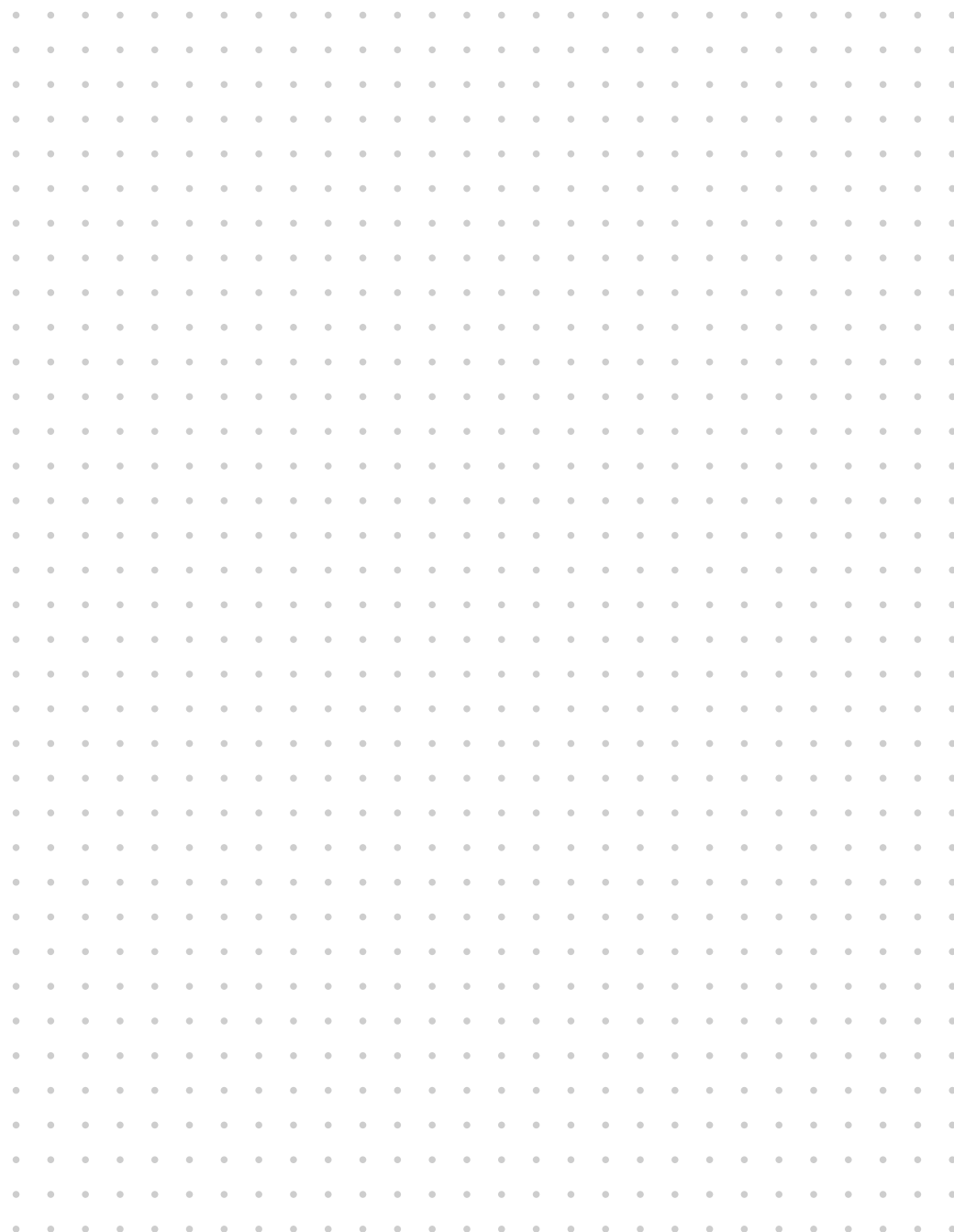


Agnieszka Lubicz nie tylko ćwiczy jogę, ale też wyjeżdża (wraz z córeczką Zosią) na kongres „Joga w kulturze”, na którym spotyka swego dawnego kolegę (o pseudonimie Czakra), podobnie jak ona działającego niegdyś w kręgach ekologów, obecnie nauczyciela jogi. Zastanawia się nawet nad wyjazdem do aśramu w Indiach (z czego chwilowo rezygnuje).

Pragnie jednak otworzyć szkołę jogi – ten wątek będzie rozwijany w „Klanie” od września 2017 roku.

Joga w „Klanie” przedstawiana jest jako ćwiczenia pozwalające zachować równowagę psychiczną i fizyczną. Dzięki nim łatwiejsze staje się radzenie sobie z problemami dnia codziennego. W serialu joginami nazywa się certyfikowanych nauczycieli, ale także osoby praktykujące (Agnieszka Lubicz nazywa ich „domorosłymi joginami”).

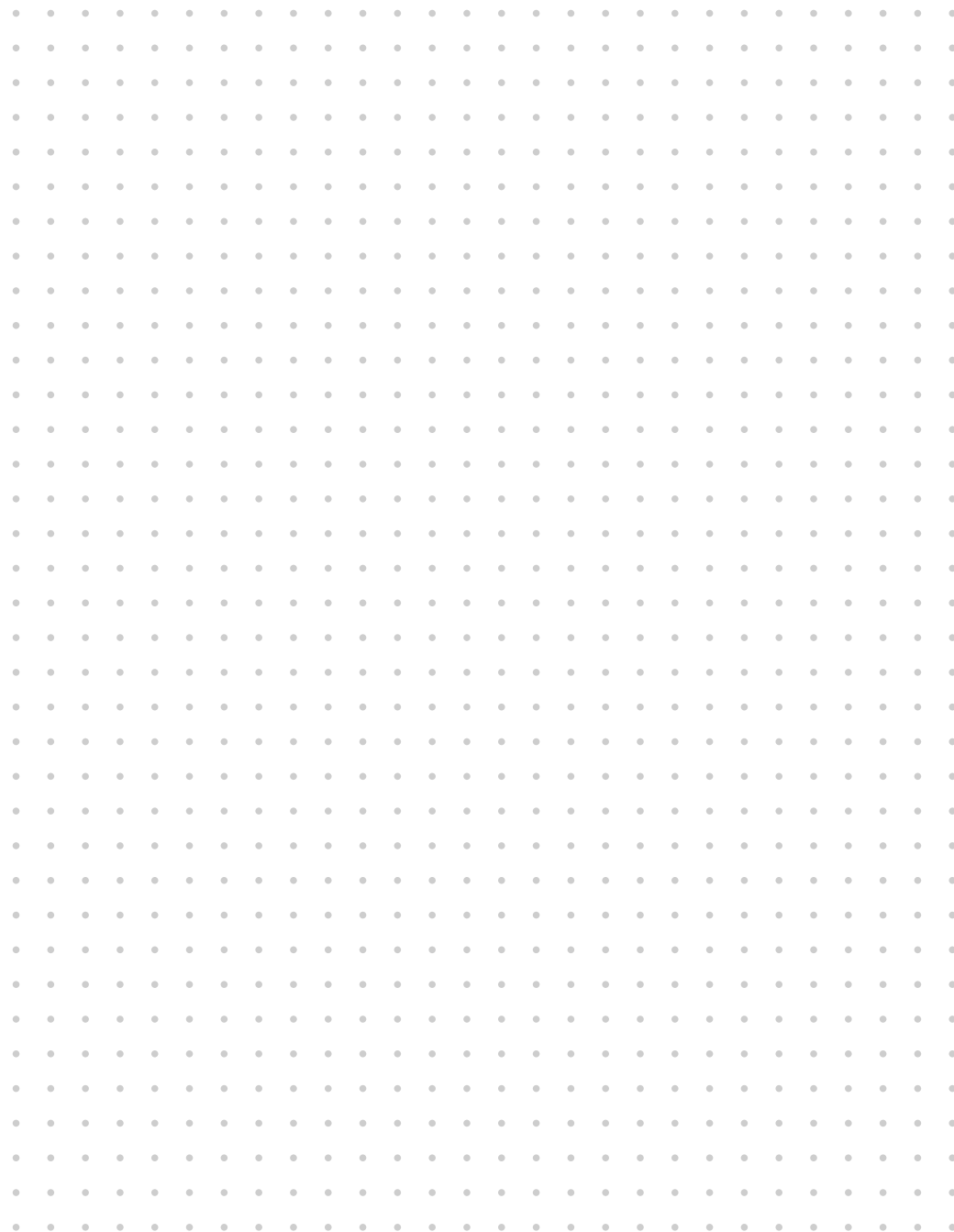
„Klan” uważany jest za sagę rodzinną. Dzieje Lubiczów odbiorcy poznają na bieżąco, czas akcji serialu odpowiada realnemu czasowi kalendarzowemu, dzięki temu łatwiej identyfikują się z bohaterami serialu, a świat w nim przedstawiony postrzegają jako bliską im rzeczywistość. Tym istotniejsze jest podjęcie w nim problematyki związanej z jogą, coraz silniej obecną w kulturze współczesnej (MR).





Językowe kręgi wtajemniczenia w jodze i wokół jogi

Joga to filozofia, praktyka i sposób życia, ale też komunikacja werbalna i niewerbalna. Przedmiotem referatu jest ogląd, analiza i interpretacja sposobów komunikowania się wśród joginów. Sanskryt, język angielski i język polski tworzą patchworkowy świat słownictwa wspólnoty dyskursu jogicznego. W teorii i praktyce jogi powstają leksemy i frazeologizmy o charakterze socjolektalnym istniejące w danej grupie. Ciekawe są specyficzne środki porozumiewania charakterystyczne dla idiolektu osoby prowadzącej zajęcia. Ale językowy obraz świata jogi wykracza poza jej granice, przenika do różnych form rekreacji i gimnastyki. Filiacje i interferencje językowe leksyki związanej z jogą obecne są w wielu sferach działalności człowieka. Materiał do badań został zaczerpnięty z publikacji o jodze oraz pochodzi z kwerendy internetowej (filmy prezentujące ćwiczenia jogi, blogi *et cetera*) i obserwacji autorki uczestniczącej w zajęciach jogi.





Tropicielki kobiecej siły...

Praktyka jogi przyciąga kobiety z wielu powodów: poszukują sposobu na odzyskanie poczucia własnego ciała, chcą poprawić kondycję fizyczną, spędzić czas w towarzystwie innych kobiet, nawiązać nowe znajomości, podzielić się codziennymi troskami, doświadczeniami, ale także odprężyć się lub zwyczajnie – pośmiać. Doświadczenia i obserwacje wynikające z pracy z kobietami przekonują nas, że bycie razem, tworzenie więzi, jest równie ważne jak sama praktyka jogi, rozwijająca nas fizycznie i mentalnie. Wspólne przebywanie dodaje siły, pozwala porozmawiać o ważnych, często trudnych sprawach, a także spojrzeć na problemy z innej perspektywy. Temat ten jest nam obecnie szczególnie bliski, bowiem gromadzimy materiały do książki o „kobiecej sile”. Interesujący jest dla nas potencjał, który każda kobieta nosi w sobie, może on zostać wydobyty na różne sposoby. Ważne są dla nas „kobiety z sąsiedztwa” – znamy je i są nam w jakiś sposób bliskie, co nie oznacza, że są do nas podobne. Te różnice są ważne i mogą stanowić wartość. Interesują nas kobiety, które inspirują innych i sprawiają, że chce się działać, kochać, żyć, walczyć i iść do przodu. Jednak najważniejszy jest dla nas dialog z tymi kobietami, które ćwiczą – praktykują jogę, chodzą po górach, biegają. Ponieważ same od wielu lat zajmujemy się jogą, w naszym wystąpieniu chcielibyśmy przedstawić sylwetki dwóch kobiet-joginek, których życiorysy omawiamy w naszej książce. Chcemy wykazać, że joga praktykowana przez współczesne kobiety to nie tylko aktywność fizyczna zaliczana do form fitness, body & mind, ale coś więcej. Pragniemy przedstawić jogę, jako system, który może budować kobiecą siłę, pewność siebie, dawać dużo radości i spełnienie, a także przyczyniać się do tworzenia silnych i istotnych więzi.



Ćwiczenia hatha jogi jako metoda zmniejszenia ograniczeń w życiu

Poprzez ograniczenia w życiu rozumieć będziemy niespełnienie założonych sobie wymogów psychosomatycznych. Nawet myślenie o nich może być stresogenne. Warto zatem zadać pytanie: czy można taką sytuację zmienić? Badaniom poddano osoby ćwiczące hatha jogę w sekcji AZS Politechniki Częstochowskiej oraz słuchaczy studiów podyplomowych Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Jako przyczyny występowania ograniczeń w życiu, badani wskazywali brak aktywności fizycznej, a także tworzenie „usztyniających” myśli i schematów postępowania. Jako istotny czynnik determinujący zmniejszenie ograniczeń występujących w życiu podano: sprawność fizyczną w tym wydolność organizmu, równowagę emocjonalną, życie w zgodzie ze sobą, umiejętność odpoczywania i radzenia sobie ze stresem – w tym umiejętność koncentracji umysłu. Ćwiczenie asan (pozycji, po których przyjęciu następuje rozluźnienie mięśni) spowodowało między innymi:

- zmniejszenie ograniczeń ruchowych oraz poprawę wytrzymałości mięśni,
- dokładniejsze określenie zakresu ruchu w danej pozycji, który nie powoduje bólu,
- utrzymywanie prawidłowej postawy ciała,
- zmniejszenie odczuwania sytuacji stresujących,
- pogłębienie świadomości własnego ciała, wpływające na łatwiejszą diagnozę występujących ograniczeń fizycznych i psychicznych (ich rozpoznanie), ale także ich większą akceptację,
- odrzucenie przymusu przezwyciężania własnych ograniczeń,
- wzmocnienie odczuwania szczęścia, radości, zadowolenia, spokoju, wyciszenia,
- wzrost wrażliwości, zyczliwości wobec innych i empatii,
- wykształcenie umiejętności „zatrzymania się”, zdystansowanie do otaczającego świata i opanowanie.



Hatha joga a postawa ciała

Postawa ciała jest odzwierciedleniem fizycznego i psychicznego stanu jednostki. Jest to sposób „trzymania się”, czy też układ poszczególnych elementów ciała przyjmowany przez człowieka w swobodnej, naturalnej, tzw. habitualnej pozycji stojącej. Postawa ciała zależy od szeregu czynników, w tym m.in. od wieku, płci, stanu układu ruchu, koordynacji nerwowo-mięśniowej, równowagi. Istotnym elementem, który determinuje jakość postawy ciała, jest aktywność fizyczna.

Joga fizyczna (hatha joga), jako jedna z form aktywności fizycznej uznawana za formę fitness, body & mind, może mieć istotny wpływ na postawę ciała. W różnych badaniach naukowych dowiedziono istnienia związku wykonywania ćwiczeń jogi fizycznej z postawą ciała, zarówno w odniesieniu do przednio-tylnych krzywizn kręgosłupa, jak i jej symetrii oraz kształtu kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej. W pracy analizowane są efekty regularnego uprawiania ćwiczeń jogi fizycznej w odniesieniu do jakości postawy ciała, na podstawie dotychczasowych empirycznych badań naukowych, w których autorzy stosowali obiektywne metody pomiarowe.

