

Piotr Marcinów
marcinoow(at)gmail.com
www.joga.info.pl

Filozofia asany

Joga, na pierwszy rzut oka, kojarzy się z pozycjami ciała wymagającymi akrobatycznej sprawności. Natomiast stanowią one jedynie trzeci z ośmiu członów klasycznej jogi (ashtanga-joga). Co ciekawe w najważniejszym traktacie klasycznej jogi - Jogasutrach Patańdzalego [II.46] wymienia się tylko kryteria jakie powinna spełniać asana tzn. powinna być stabilna i wygodna (choć wcale nie musi być taka na początku praktyki). W Jogabhaszji [II.46] - podstawowym komentarzu Jogasutr wymienia się już 11 przykładowych asan m.in. wirasana (pozycja bohatera) i dandasana (pozycja kija). Według autora tekstu asana powinna być stabilna i wygodna a ostatecznie stwierdza, iż najważniejsze jest to, by była wygodna i nie utrudniała praktyki. Poczucie niewygodności w pozycji będzie odciągać praktykującego od zamierzonego celu przez co nie osiągnie on ani spokoju umysłu ani stanu kontemplacji. Aby ciało nie drżało w pozycji, powinno towarzyszyć mu rozluźnienie. Metodą na uniknięcie zniecierpliwienia podczas wykonywania asany jest skupienie się na idei 'nieskończoności' [II.47]. Efektem opanowania asan jest odporność na takie przeciwieństwa jak upał i chłód, głód i pragnienie [II.48]. A celem jest uzyskanie stabilnej pozycji i zdrowego, niepodatnego na warunki zewnętrzne ciała tak, aby praktykujący mógł, bez żadnego niepokoju, pozostać w kontemplacji.

Ponieważ, nie wszyscy są w stanie od razu praktykować jogę tak, jak została ona przedstawiona w traktacie Patańdzalego, mędrzec Swatmarama w swoim dziele Hatha Joga Pradipika przedstawia Hatha Jogę. Ma ona na celu przygotowanie adepta do podjęcia zaawansowanych praktyk jogi. "Hatha jest schronieniem dla doznających wszelkich typów cierpień. Jest postawą dla praktykujących jakkolwiek typ Jogi" [I.10]

Asany zajmują pierwsze miejsce w tym traktacie, gdyż stanowią pierwszy krok w Hatha Jodze. Mówi się tutaj o 84 pozycjach, nauczanych przez Śiwę, dających stabilność, zdrowie i energię.

Hatha Joga szczególnie koncentruje się na bardzo szeroko rozumianej pracy z ciałem, nie tylko fizycznym, ale i subtelnym składającym się z energii psychicznej - kundalini. Istnieje cała subtelna fizjologia opisująca energię kundalini i jej centra psychogenetyczne zwane czakrami. Asany i inne techniki służą tutaj otwarciu kanałów energetycznych i pobudzeniu czakr [por.I.28]. Oznacza to, że praktykując asany pracuje się nie tylko na poziomie fizycznym, ale i świadomości

oraz podświadomości. Mówiąc o podświadomości mamy głównie na myśli jej treść - sanskary lub, jak chce Jung, archetypy. Podczas asan używane są różne partie mięśni, które z kolei uruchamiają zakodowaną w nich pamięć i uczucia. Zależność pomiędzy stanem świadomości a ciałem można łatwo zaobserwować: ludzie zestresowani i mający dużo obowiązków "na głowie" mają spięte barki; osoby wstydliwe mające wystąpić na forum publicznym czują "kluchę w gardle"; a z kolei koncentracja na miłych przeżyciach powoduje natychmiastowe rozluźnienie ciała. Ponadto asany są pewnymi wzorcowymi postawami kształtującymi świadomość praktykującego. W nazwach i formie odwołują się do pewnych pierwowzorów np. zwierząt lub postaci, których naturę mają odzwierciedlać.

Asany są narzędziem pracy nie tylko z ciałem, ale służą również przebudowie i transformacji postaw praktykującego tak, aby był w stanie w pełni wykorzystać swój usypiony potencjał.

W Śiwa Sutrach słowo asana pojawia się w nowym choć nie całkiem odmiennym znaczeniu. Asana nie koniecznie musi być pozycją fizyczną może być też mentalna . W tak rozumianej asanie jogin wyraża swoją postawę wobec rzeczywistości, Absolutu.

"Usytuowany w najwyższej boskiej energii, z łatwością zanurza się w oceanie nieśmiertelności".[III.16]

Słowo "usytuowany" oznacza tutaj pełną identyfikację (z doskonałością) i właśnie ta identyfikacja jest (mentalną) asaną. 'Pozycja' w tym kontekście jest tożsama z naturą, źródłem wszechświata. Ma ona wymiar ostateczny. Jogin, w tym bezwysiłkowym stanie, wolny od wszelkich psychofizycznych ograniczeń, w zgodzie z sobą i wszechświatem, osiąga spełnienie życiowej ścieżki.

Tak, jak wszystko na tym świecie, także asana ma wiele wymiarów - od wygodnej i stabilnej pozycji, poprzez narzędzie psychofizycznej transformacji na samorealizacji skończywszy. Z powyższego opisu wynika jasno, że asanę możemy praktykować nie tylko na zajęciach z jogi, ale i w życiu codziennym. Niezależnie od tego czy nas "łamię w plecach", czy chcemy poczuć się pewniej w życiu albo stajemy wobec pytań egzystencjalnych, "usytuowanie się" w tak szeroko rozumianej asanie, może być dla nas dobrym rozwiązaniem. Asana przynosi nie tylko wytchnienie ale i okazje do poznania samego siebie.

Bibliografia :

Leon Cyboran, Klasyczna Joga Indyjska, PWN, Warszawa 1986.
Brain Dana Akers, The Hatha Yoga Pradipika, Yoga Vidya, Woodstock NY 2002.

Swami Satyanada Saraswati, Kundalini Tantra, Bihar School of Yoga, Varanasi 1992.

James Mallinson, The Gheranda Sanhita, Yoga Vidya, Woodstock NY 2004.

Jaideva Singh, Śiwa Śutra - The Yoga of Supreme Identity, Motilal Banarsidass Publisher, Delhi 1991.

Swami Satyanada Saraswati, Asana Pranayama Mudra Bandha, Bihar School of Yoga, Varanasi 1999.

Carl Gustav Jung, Psychologia kundalini jogi, tłum. Robert Reszke, KR, Warszawa 2004.