

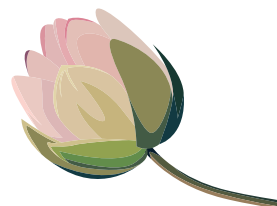
CIAŁOŻYCZLIWA JOGA

Praktyka
dla każdego
ciała

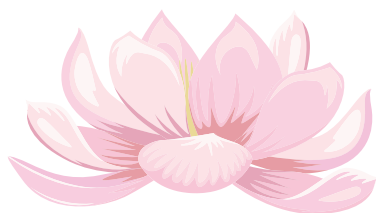
@cialozyczliwa_joga

ZUZANNA BUĆKO





CIAŁOŻYCZLIWA JOGA



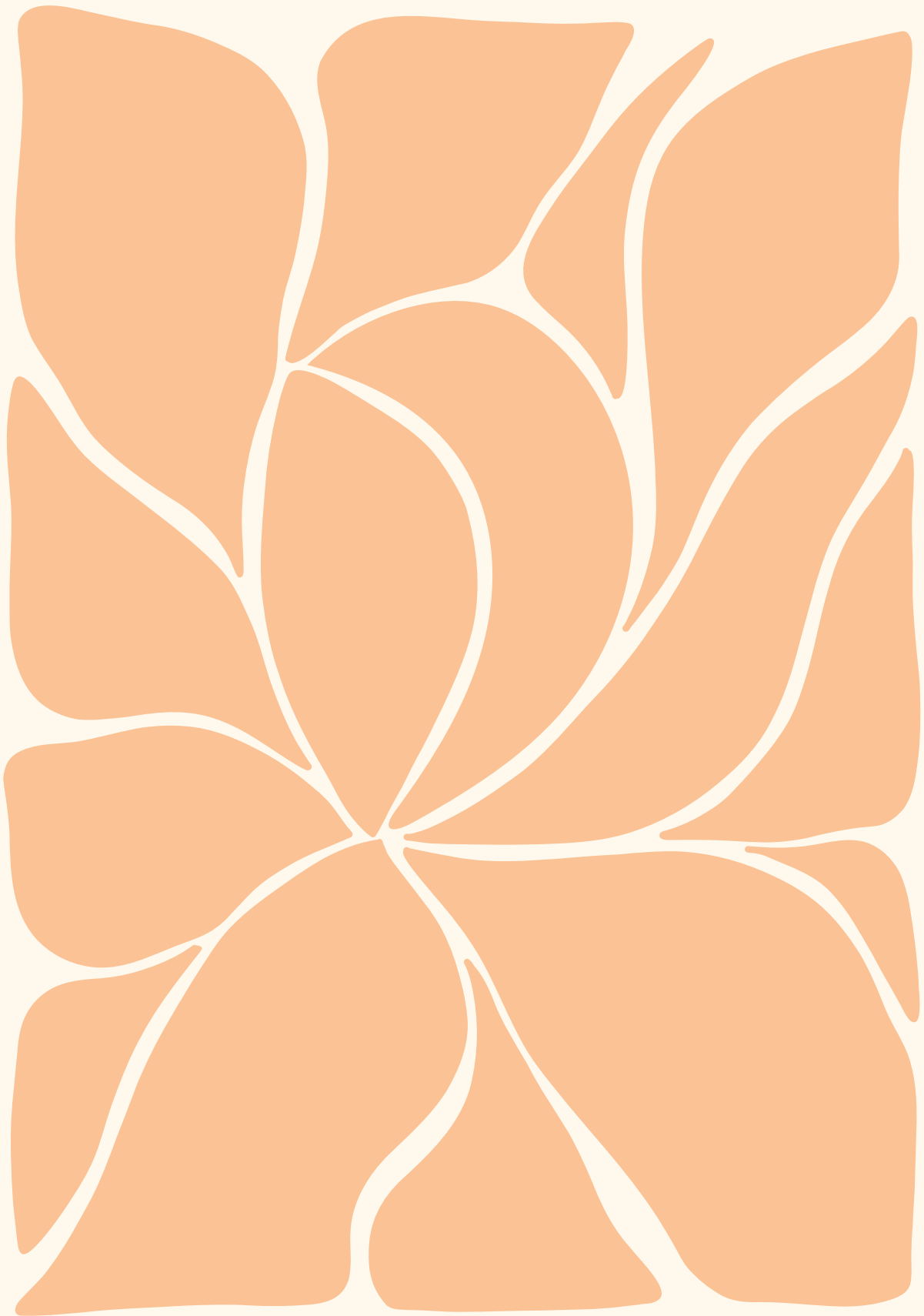
CIAŁOŻYCZLIWA JOGA

Praktyka
dla każdego
ciała

@cialozyczliwa_joga

ZUZANNA BUĆKO





Spis treści

Wstęp	11
Rozdział 1	
Współczesna joga i jej oblicza	25
Rozdział 2	
Joga jako ucieczka od zmęczenia	109
Rozdział 3	
Twoja joga dla twoich potrzeb	173
Rozdział 4	
Proponowane pozycje jogi dla każdego ciała	191
SKŁONY	193
SKRĘTY	199
WZMACNIANIE NA KRZEŚLE	203
PRACA Z RÓWNOWAGĄ	212
POZYCJE ODWRÓCONE	214
ODPOCZYNEK	216
Propozycje dalszych lektur	223
Słowniczek pojęć	227





Dlaczego każdx i po co te x-y zamiast „normalnych końcówek”?

Ponieważ inkluzywność jest podstawą mojej działalności, nie wyobrażam sobie, by moja książka nie uwzględniała w sobie inkluzywności języka. Zdecydowałam się na zapis, w którym litera x zastępuje różne możliwości końcówek, tak by jak najwięcej osób czuło się uwzględnionych. Nie jest to błąd, a jedna z możliwych form zapisywania w języku różnych tożsamości płciowych. Jeśli wyda Ci się to dziwne, bo spotykasz się z tym pierwszy raz, nie ma w tym nic złego – tego typu nowości językowe mogą brzmieć z początku mało intuicyjne. Zapewniam Cię jednak, że dzięki otwartości i coraz częstszym kontaktom z takimi formami stają się one za każdym razem bardziej naturalne i oswojone.





Wstep



„Joga dla każdego ciała” to idea, która w praktykach zachodnich występuje niezwykle rzadko. Owszem, przyjmuje dosyć często formę złudzenia, którym lubimy się posługiwać, tworząc zajęcia dla początkujących lub seniorów. Złudzenia te są jednak dalekie od rzeczywistości. „Joga dla każdego ciała” oznaczałaby przecież całkowite pozbycie się wszelkich uprzedzeń. Zaproszenie i uwzględnienie ciał dyskryminowanych, ciał z ograniczoną sprawnością lub z całkowitym jej brakiem. Ciał uznawanych powszechnie za ciała, które z jakiegoś powodu nie zasługują na doświadczanie siebie poprzez ruch i uważność. Oznaczałoby to również skonfrontowanie się z ciałami, którym nie będzie dane doświadczenie fizycznej transformacji, tak doskonale sprzedającej się w przestrzeni social mediów. A to mogłoby w konsekwencji oznaczać potrzebę wyjścia poza myślenie o jodze w kategorii rozwojowej praktyki fizycznej.

Chyba najczęściej powtarzany jogowy cytat to mantra twórcy ashtanga vinyasa jogi, która brzmi: „99% praktyki, 1% teorii” i jest powtarzana oraz przekazywana kolejnym nauczycielom, by wzmocnić przekonanie, że im więcej potu przelanego na macie, tym więcej korzyści z jogi (dla mnie niebezpiecznie blisko *No pain, no gain*). Zapominamy jednak, że nawet jeśli w tym stwierdzeniu jest ziarno

prawdy, praktyka nie powinna być rozumiana jedynie jako wykonywanie asan (więcej o tym, kiedy i skąd w jodze pojawił się nacisk na jej aspekt fizyczny, dowiesz się z rozdziału *Czy praktyka fizyczna może być wyzwalająca?*). W *Bhagavad Gicie* (czyli księdze *Mahabharaty*, która w formie dialogu opisuje jeden z sześciu ortodoksyjnych systemów filozofii indyjskiej – jogę) znajdziemy cztery jej ścieżki:

- karma joga – ścieżkę działania w świecie bez przywiązania do jego owoców;
- bhakti joga – ścieżkę kultuwowania współczucia, działania dla innych, dostrzegania jedności we wszystkim;
- jñāna joga – ścieżkę poznania i umiejętności rozróżnienia, świadomości siebie;
- raja joga – połączenie wszystkich powyższych ścieżek.

I wciąż niestrudzenie z jakiegoś powodu skłaniamy się do myślenia, że 99% jogi to praktyka asan. W tej książce pokażę ci, że nie tylko praktyka może przyjmować całą masę form dostosowanych do ciebie i twojego życia, ale i asany mogą, a nawet powinny służyć innemu celowi niż modelowanie twojego ciała.

Połączenie wschodniej (niejednorodnej) filozofii jogi (praktyki w głównej mierze kontemplacyjnej) i zachodniej jej interpretacji (skupionej na ciele) poskutkowało jej zagarnięciem przez obsesję piękna i młodości, tak jakby joga była praktyką o mocy zatrzymywania czasu. Zgadza się – joga ma przenosić nas do tu i teraz, ale nie w celu obdarowania nas nieśmiertelnością. Nasze współczesne wyobrażenia dotyczące jogi są często efektem zawłaszczenia kulturowego, uproszczeń i tworzenia aury ekskluzywności w celu zwiększania zysku. I czy to nie absurdalny zwrot akcji, że praktyka, która u swoich podstaw ma rozpoznanie naszego autentycznego ja, w zachodniej interpretacji skupia się na ciele i sprawia, że jedynie pozornie staje się nam ono

bliższe? W rzeczywistości joga często przeradza się w kolejne narzędzie do modelowania ciała i wręcz obsesyjnego kontrolowania go. Więc tak, na stronach tej książki spotkasz się z radykalnym rozumieniem inkluzywności. Jego celem jest przeciwstawienie się pozornie atrakcyjnej ekskluzywności jogi, z którą spotykamy się na co dzień w mediach, szkołach jogi i powielanych stereotypach przyrównujących jogę do stretchingu.

Jeśli zastanawiasz się teraz, czy joginice przystoi wyrażanie takich śmiałych stwierdzeń, które stoją w opozycji do mainstreamowo składowanych nam obietnic, to tak, przystoi. Co więcej, obowiązkiem osoby myślącej o sobie w kategorii joginx jest stawanie w obronie osób spychanych na margines. Obowiązkiem ważniejszym niż wrzucenie na Instagram kolejnej rolki z tutorialiem, jak „poprawnie” wykonać którąkolwiek z pozycji, których wykonanie jest świadectwem fetysyzacji sprawności fizycznej. Karma joga, czyli – jak definiuje ją *Bhagavad Gita* – praktyka bezinteresownego działania dla dobra innych, stanowi część jogi i pomijanie jej jest objawem ignorancji (awidja). Próbą przeciwdziałania ignorancji jest natomiast aktywizm, który może przyjmować formy publiczne, takie jak walka o włączanie grup dyskryminowanych, ale i te skierowane do nas samych, czyli na przykład walkę o zajmowanie należnej ci przestrzeni.

Ten tekst staje w obronie tych, dla których sprawność ciała nie jest czymś, co z zasady jest zawsze osiągalne. W obronie tych, dla których zdrowie nie jest czymś, nad czym sprawują pełną kontrolę. Jest on dla tych, których ciała są powodem poczucia wyobcowania, wstydu, bycia nie na miejscu. Ten tekst jest też po prostu dla wszystkich. Bo ze względu na naturę rzeczy nasze ciało, nawet jeśli nie teraz, to kiedyś, może znaleźć się w stanie, któremu tak usilnie staramy się przeciwdziałać. Piszę te słowa, żeby uświadomić ci, że to nie twoje ciało jest

problemem, a świat, który cię otacza. Że masz prawo czerpać radość z ruchu, przyjemność z obcowania z ciałem i błogość z odpoczynku. To wszystko ci się należy – a joga jest do tego doskonałym narzędziem.

Być może nigdy nie spotkałś się z wykluczeniem w przestrzeni jogowej. Być może żyjesz z przywilejem, który wpisuje twoje ciało w akceptowalny kanon. Może jakimś cudem obsesja piękna nie ma na ciebie wpływu i stając na macie, nie myślisz o tym, ile spalisz dziś kalorii. Może joga jest dla ciebie praktyką duchową, której głęboko doświadczasz poprzez asany. Może. Ale tym bardziej warto spojrzeć szerzej. Dany nam przywilej powinniśmy wykorzystywać na rzecz tych, którym nie przyszło się z nim urodzić. I tak, ja też przynależę do tej grupy. Jako biała, młoda, sprawna cis-kobieta z ciałem być może na pograniczu kanonu, ale jeszcze w jego ramach, korzystam z wielu przywilejów. I planuję z nich korzystać, póki mogę, by inni czuli się tak samo bezpiecznie w przestrzeni jogi, jak ja się w niej dziś czuję dzięki zaufaniu, którym obdarzyłam swoje ciało.

Czy wszystko, co na pierwszy rzut oka wydaje się bezproblemowe, na pewno takie jest? Krótki komentarz na temat zawłaszczania kulturowego jogi.

Zachęcam Cię do wpisania w wyszukiwarkę Google połączenia słów Barbie i joga. Co myślisz, gdy widzisz taką jogową serię lalek Barbie? Jakie refleksje przychodzą ci do głowy? Widzisz lalki Barbie w różnych asanach? Widzisz ich kształty? Kolor skóry? Mobilne stawy? Promocję „zdrowego stylu życia” i idei self-care? Pozytywne afirmacje dla dzieci, które z pewnością pozytywnie wpłyną na ich rozwój? Mam dla ciebie pytanie pomocnicze, które zawsze w takich sytuacjach

warto zadać sobie w pierwszej kolejności. Kto na tym zarabia? W tym przypadku producent lalek, firma Mattel, generująca ogromne zyski. Komu konkretnie? Odpowiedź na to pytanie zostawiam tobie, a sama chciałabym przybliżyć ci ideę zawłaszczenia kulturowego w kontekście dziedzictwa jogi.

Zawłaszczenie jest silnie powiązane z podziałem, który nastąpił na skutek zjawisk kolonizujących. W ogromnym uproszczeniu: mamy racjonalny Zachód, biedny duchowo, ale za to bogaty w wiedzę. Z drugiej strony mamy egzotyczny Wschód, który należy odpowiednio wyedukować, ale w zamian można czerpać z jego bogatej duchowości. To oczywiście kalki, które politycznie były i nadal są wykorzystywane w celu zwiększenia wpływów i walki o władzę. Nie będę wdawała się tu w szczegóły historyczne i zawiłości, bo jest to temat na wiele rozpraw, na które nie ma tu przestrzeni. Na końcu książki zostawię ci listę ciekawych tytułów, po które możesz sięgnąć, by poszerzyć swoją wiedzę. Moją intencją jest jednak pokazanie ci, że nie wszystko, co przyjmujemy jako progresywne i wartościowe, rzeczywiście takie jest z punktu widzenia szerszego i pogłębionego kontekstu. Zawłaszczanie jogicznych wartości/idei/konceptów jest nierozzerwalnie połączone z kapitalizmem, który robi wszystko, by wymazać z jogowych treści ich dziedzictwo. Dlaczego, kiedy myślimy o jodze, pierwszy obraz, który przychodzi nam do głowy, to wygimnastykowana biała kobieta? Dlaczego w naszych wyobrażeniach nie widzimy osób pochodzenia południowoazjatyckiego? Czy znamy znaczenie sanskryckich znaków, które nosimy na koszulkach, które pojawiają się na naszych matach do jogi, które dostajemy w formie fizycznej na skutek dokonanej przez nas transakcji? Czy mamy świadomość, co oznacza, jak było i wciąż jest używane słowo „*namaste*” przez użytkowników języka hindi? Czy znamy religijne znaczenie postaci bogów, które stawiamy sobie w sali?

Czy wykorzystujemy te wszystkie symbole świadomie, czy dlatego, że ktoś wykreował wokół nich pewną aurę atrakcyjności, przyprószoną warstewką egzotyki? Jaka jest nasza intencja?

Niestety nie ma instrukcji, zbioru dobrych praktyk, którą możemy wcielić w życie i zaprzestać tym samym zawłaszczania kulturowego. Jest to proces, który przenika każdą sferę przemysłu jogowego i jego eliminacja oznaczałaby rozpad branży, a to z pewnością się nie wydarzy. Nie można też oczekiwać od osób uczących jogi, że „wypiszą się” z systemu, w którym funkcjonują, i zaczną na przykład pracować non profit. Można natomiast działać w mikroskali. Można wziąć odpowiedzialność za to, jakie treści powielamy, a na jakie patrzymy krytycznym okiem. I nie chodzi mi o to, by dzielić świat na czarny i biały. By wkładać do szufladek TO DOBRE, a TO ZŁE. Nie chodzi mi też o wykluczanie osób za ich ignorancję lub brak wiedzy – ale bardziej o promowanie treści, które tę wiedzę poszerzają. Kiedy więc próbujemy spojrzeć krytycznym okiem na lalki Barbie (i należymy do białego, zachodniego świata), w pierwszej kolejności dostrzegamy problemy nam najbliższe. Możemy się zastanawiać nad tym, czy lalka *curvy* na pewno jest odpowiednią reprezentacją dla dyskryminowanej grupy osób grubych. Czy nie normalizuje obrazu, który już stanowi normę, pogłębiając w ten sposób jeszcze bardziej niechęć do osób poza kanonem. Możemy poddać pod dyskusję sensowność umieszczonych w lalce nagrań medytacji i afirmacji, które miałyby stanowić panaceum na otaczającą nas obsesję piękna, którą jednocześnie ta sama lalka reprezentuje i pogłębia. Podobna sytuacja tyczy się lalki w markowych ubraniach, która nie tylko powielił szkodliwy kanon szczupłego i supersprawnego ciała, ale też reprezentuje ekskluzywność przemysłu odzieżowego. A gdyby tak spojrzeć jeszcze szerzej? Czy wśród lalek mamy choć jedną reprezentantkę grupy etnicznej,

której dziedzictwem kulturowym jest joga? Mam tu na myśli oczywiście osobę pochodzącą z południowej Azji. Wszystko, co reprezentują lalki, jest całkowicie przetworzone przez kulturę fitnessu, zmedykalizowaną terminologię i pop-ciałopozytywność. Medytująca lalka reprezentuje idee „self-care” i „mindfulness” i są to pojęcia w pełni dostosowane do zachodniego spojrzenia na praktyki medytacyjne. Nie znajdziemy tu słowa o pranayamie, choć lalka wydaje dźwięki pogłębianych oddechów, zachęcając do podążania za nimi. Znajdziemy za to afirmacje rodem z pop-ciałopozytywności. Czy to coś złego? Czy to cokolwiek zmienia? Czy to znaczy, że nie powinniśmy kupować tych lalek? Ponownie – wiele zależy od naszej intencji i od tego, co z taką lalką zrobimy. Jaki połączymy z nią przekaz. I jak będziemy się czuć, wspierając przemysł, który zarabia na popularyzowaniu powierzchownego obrazu jogi.

Hipokryzją w moim przekonaniu jest negowanie/pomijanie/celowe niedostrzeganie bogactwa kulturowego związanego z praktyką jogi przy jednoczesnym pragnieniu czerpania z niej pozytywnego wpływu na swoje życie. Daleko mi do tradycjonalistki, lecz powierzchowność, która przenika naszą kulturę, sprawia, że odczuwam głęboką niezgodę na otaczające mnie zjawiska. Szczególnie te sprowadzające wielopłaszczyznowy przekaz do czegoś, co sprzedaje się jako szybkie rozwiązanie. I tak, potrzebny jest wysiłek, ale nie po to, by wyciskać z siebie pot na macie, ale po to, by podjąć próbę samopoznania. Joga promowana przez kapitalistyczny system to kolejna rzecz, która zamiast umożliwić nam doświadczanie rzeczywistości, mydli nam oczy, by przekonać nas do ciągłego osiągnięcia. Zamiast do zagłębienia w wewnętrzne pragnienia, zachęca się nas do zdobywania i posiadania idealnego ciała, idealnego zdrowia, a w końcu nieśmiertelności. Nauczycielx często boją się proponować cokolwiek poza asa-

nami, bo przecież ich osoby klienckie oczekują jedynie pracy z ciałem, a nie indoktrynowania obcą kulturą, nie daj Boże jeszcze religią! Nie będę tu poruszała absurdalnych treści promowanych przez niektóre środowiska katolickie, lecz sam fakt ich istnienia świadczy o tym, z jak głębokim niezrozumieniem spotyka się poruszany przeze mnie temat. Poznawanie innej kultury może się odbywać w oderwaniu od tego, czy zgadzamy się z jej założeniami, czy nie. Gdyby kapitalizm rzeczywiście dążył do tego, by każdy podejmował niezależne decyzje, nie upraszczałby wielopłaszczyznowego przekazu. Zapraszam cię więc w podróż po moim świecie jogi, w którym praktyka może być twoim prawdziwym wsparciem, a nie tylko chwilową ulgą od życia w tempie, na które nie mamy siły, i to jedynie po to, by móc jeszcze bardziej przyspieszyć. Zagłębimy się w źródła problematycznych współcześnie kwestii, które objawiają się dyskryminacją i poczuciem wielu osób, że joga nie jest przestrzenią dla nich. Mam nadzieję, że dzięki tej książce utwierdzę cię w przekonaniu, że praktyka jogi jest właśnie dla ciebie, niezależnie od tego, jaką przybierze ona formę.

Kwestia kobieca

Trudno przemilczeć fakt, że praktyka jogi przez stulecia była domeną męską. Zarówno jako filozofia, jak i praktyka fizyczna. Wszelkie teksty źródłowe, przekazy, nauczania, komentarze do tekstów źródłowych były tworzone przez mężczyzn żyjących w kulturze patriarchalnej. Współcześnie praktyka stała się natomiast domeną kobiet, co na pierwszy rzut oka wydaje się sprawą wspaniałą – w końcu po tylu latach możemy cieszyć się sferą dotąd dla nas niedostępną. I poniekąd tak, jest to powód do radości. Ale również zjawisko, które warto poddać

krytycznej ocenie. Mało kto dziś wspomina na przykład, że jeden z najpopularniejszych stylów jogi (ashtanga joga) został zaprojektowany z myślą o młodych, sprawnych chłopcach. Wiele mi to uzmysłowiło, gdy pozwoliłam sobie zrozumieć, że moje ciało – doświadczające zaburzeń odżywiania i problemów hormonalnych – być może ma inne potrzeby niż ciało nastoletniego chłopca żyjącego w strefie klimatu zwrotnikowego, skąd pochodził twórca tego właśnie stylu. Pomimo niezaprzeczalnych sukcesów feminizmu na przestrzeni ostatnich lat wciąż żyjemy w świecie, którego zasady działania wyznacza patriarchy, a kobiece ciała wciąż funkcjonują pod dyktandem męskich spojrzeń. W moim osobistym rozumieniu jogi jest ona filozofią w takim samym stopniu kierowaną do każdej możliwej tożsamości płciowej, lecz nie da się ukryć, że fakt, iż za jej stworzenie i kontynuację byli odpowiedzialni mężczyźni, ma na nią bardzo duży wpływ. Być może będę miała w przyszłości szansę rozwinąć ten temat w obszerniejszej formie, tutaj chciałabym tylko zaznaczyć potrzebę reinterpretacji niektórych myśli z perspektywy kobiecego, a może i ponadgenderowego spojrzenia. Ponieważ wierzę, że można łączyć szacunek do tradycyjnej myśli z jej osobistą, współczesną, a czasem i krytyczną interpretacją. Nie musisz za wszelką cenę włączać siebie i swojego ciała w przygotowane dla ciebie foremki. Wręcz przeciwnie – możesz ukształtować je na swój sposób, tak by pasowały do ciebie i twojej sytuacji. Do tego właśnie będę zachęcała cię na każdej stronie tej książki. Do osobistego interpretowania i nadawania różnym pojęciom własnych znaczeń. W końcu celem jogi jest poszukiwanie sposobów na zmniejszenie cierpienia w świecie i doświadczania wolności, a to powinno być dostępne dla każdego ciała bez konieczności spełniania jakichkolwiek warunków.