

Agata Świerzowska

## **DLACZEGO PRAKTYKA ASAN BOLI? UWAGI NA MARGINESIE PRAKTYKI ASZTANGA WINJASA JOGI**

Zajęcia ashtangi dają efekt sauny i masażu jednocześnie, oczyszczają i uzdrawiają ciało. Regularna praktyka zapewnia prawidłową postawę i ładną sylwetkę, poprawia kondycję i samopoczucie. Równoważę skrajności na różnych poziomach – czyni ciało elastycznym i silnym, jeśli zaś chodzi o poziom psychiczny – ekstrawertyków uspokaja, introwertyków otwiera na świat<sup>1</sup>.

Współczesna joga, kojarzona i rozumiana najczęściej jako praktyka asan (*āsana*), pełni dziś rolę uniwersalnej techniki, która pozwala praktykującemu uporać się z dręczącymi go problemami natury fizycznej i psychicznej. Stała się ona również narzędziem, przy pomocy którego człowiek może stworzyć sam siebie, może także od nowa zaprojektować swoje życie. Płaszczyzną, na której i poprzez którą możliwe staje się przeprowadzenie pożądaných modyfikacji, wprowadzenie zmian czy korekt, jest ciało. Jednak manipulacje, jakim jest poddawane, nie są bezbolesne, a ból bywa traktowany przez część praktykujących jako nieodłączny i – co znamienne – pozytywny element praktyki. Sposób rozumienia doświadczenia bólu i uzasadniania jego obecności w trakcie czy na skutek praktyki dobrze ilustruje dwie interesujące kwestie, a mianowicie stosunek osób praktykujących asany do własnego ciała oraz to, w jaki sposób postrzegają one samą praktykę asan, jak określają jej funkcje i jakie mają wobec niej oczekiwania.

---

<sup>1</sup> Akademia ruchu, <http://www.akademiaruchu.com.pl/Zajecia/Praca-z-cialem/Ashtanga-Yoga> (dostęp: wrzesień 2012).

Swoje uwagi, z wyjątkiem części historycznej, oparłam na obserwacjach uczestniczących prowadzonych w ośrodkach (szkołach) asztanga jogi w Indiach (w Mysore uznawanym za „stolicę” asztanga jogi), na rozmowach z osobami praktykującymi asztangę<sup>2</sup> oraz na doświadczeniach własnych jako osoby praktykującej jogę tą właśnie metodą.

Należy przypomnieć, że w jodze, niezależnie od nurtu (joga klasyczna, rozmaite ścieżki jogi tantrycznej) – i jest to sprawa zasadnicza – ciało jest instrumentem soteriologicznym. Wszelkie postulaty dbania o nie, rozwijania go, jakiegokolwiek pracy z nim wynikają z chęci, a właściwie z konieczności, utrzymania go w dobrej kondycji, tak aby mogło służyć osiągnięciu najważniejszego celu, czyli wyzwolenia. Ciało jest – powiedzmy to bardzo wyraźnie – instrumentem niezwykle ważnym, bo jedynym, jakim w dążeniu do wyzwolenia człowiek może się posłużyć. Trzeba jednak zaraz dodać, że zdrowe, sprawne i zadbane ciało nigdy nie było ostatecznym celem zabiegów jogina, nigdy nie było celem samym w sobie – zawsze było postrzegane jako wstęp i jednocześnie podstawa dla życia duchowego. Było traktowane wyłącznie jako narzędzie.

Swoistą terapię, procedurę, która ma w pełni uzdrowić ciało człowieka, sprawić, by stało się mocną i solidną podstawą do doświadczenia transcencji, proponuje joga. Dysponuje ona całym szeregiem technik, wśród których asany stały się tym elementem, który najmocniej kojarzy się współczesnemu zachodniemu człowiekowi z dbałością o ciało i zdrowie. I choć mogłoby się wydawać, że są one najważniejszym elementem dyscypliny jogicznej, w rzeczywistości stanowią zaledwie wstęp do dalszych działań jogina. Tradycja jogi nie pozostawia tutaj żadnych wątpliwości – praktyka asan ma sprawić, by ciało fizyczne nie niepokoiło jogina. Praktyka asan ma uczynić ciało mocnym, ale w sposób, który pozwoli praktykującemu spędzać długie godziny w całkowitym bezruchu i ciszy, bez świadomości własnego ciała. Gregory Fields podkreśla: „Asany mają sprawić, by ciało czuło się wygodnie i w czasie medytacji nie narzucało się umysłowi. W ten sposób świadomość sadhaki (*sādhaka*) może wysunąć się na plan pierwszy”<sup>3</sup>. Takie rozumienie asan i ich roli wyraźnie ukazują definicja zaproponowana przez Patańdzalego,

---

<sup>2</sup> Obserwacje uczestniczące oraz rozmowy z osobami praktykującymi asztanga jogę prowadziłam w Mysore, w Patanjala Ashtanga Vinyasa Yoga Shala (Sri V. Sheshadri), Mysore Mandala, Sri Patanjala Yoga Shala, Yoga Research Institute, Kanchen Home (B. N. S. Iyengar) w okresie od 12 stycznia do 15 lutego 2010 roku oraz w Kaivalyadhama Yoga Institute w czasie 6th International Conference Yoga Research and Cultural Synthesis (27.12.2009–10.01.2010), która zgromadziła osoby badające różne aspekty jogi, a także uczące różnych jej metod i mające własne doświadczenie w jej praktykowaniu. Moimi rozmówcami były także osoby praktykujące w *Sri K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute w Mysore*.

<sup>3</sup> G. Fields, *Religious Therapeutics. Body and Health in Yoga, Āyurveda, and Tantra*, New York 2001, s. 113–114.

zgodnie z którą asana jest pozycją „nieruchomą (*sthira*) i wygodną (*sukha*)” (Js., II.46). Warto dodać, że sanskrycki termin *sukha*, w tym kontekście najczęściej tłumaczony właśnie jako „wygodny” czy „zrelaksowany”, ma szersze znaczenie, które dobrze ukazuje naturę pozycji jogicznej – otóż jest to pozycja nie tylko wygodna, ale także taka, która sprawia joginowi przyjemność, jest łagodna, przynosi ulgę (w domyśle: od doświadczania własnego ciała). Istotne, dziś niemal zapomniane, jest to, że poprawnie wykonana asana nie jest pozycją, w której jogin koncentruje się na własnym ciele i jego możliwościach (czy też ułomnościach) – przeciwnie, to pozycja, która pozwala sadhace na całkowite porzucenie świadomości ciała dzięki pełnemu „rozluźnieniu napięcia lub połączeniu się z Anantą (Nieskończonym)” (Js., II.47). Paradoksalnie bowiem dbałość o ciało, nawet rozwijanie go, miało doprowadzić do sytuacji, w której jogin całkowicie przestanie zwracać na nie uwagę. Zdrowe, sprawne, mocne – słowem, zadbane ciało ma nie przeszkadzać joginowi w poszukiwaniach duchowych, nie narzucać się jego świadomości, ma stać się dlań całkowicie obojętne, ma być czymś w rodzaju niezauważalnej podstawy, na której rozgrywają się zmagania duchowe.

Takie myślenie o ciele, jego roli, o sposobach zajmowania się nim, obecne w powstających do XVIII wieku pismach jogicznych, zmienia się diametralnie wraz z nadejściem tak zwanej nowoczesnej jogi (*modern yoga*)<sup>4</sup>. To nowe podejście do jogi, nowe rozumienie jej roli i miejsca w kulturze Indii, w społeczeństwie indyjskim było związane z szeregiem zmian światopoglądowych, które zaczęły zachodzić w Indiach od czasów tak zwanego renesansu indyjskiego (przez niektórych nazywanego także renesansem bengalskim)<sup>5</sup>. Niewątpliwie ważną rolę odegrało tutaj zetknięcie się tradycyjnej myśli indyjskiej z myślą zachodnią. Dzięki tej fuzji ezoteryczna i traktowana jeszcze w XVIII i XIX wieku jako zabobon i przesąd joga – szczególnie złą opinia cieszyła się hatha joga (*hathayoga*) – uległa swoistej racjonalizacji: w dużej mierze została pozbawiona komponentu duchowego, soteriologiczny wymiar

---

<sup>4</sup> Elizabeth De Michelis pisze, że terminem tym należałoby określać wszystkie formy jogi, które powstały w ciągu ostatnich 150 lat na skutek „interakcji pomiędzy pochodzącymi z Zachodu jednostkami zainteresowanymi religiami indyjskimi a szeregiem mniej lub bardziej zwesternizowanych Indusów [...]. Z tego też powodu można ją [jogę nowoczesną – A. Ś.] zdefiniować jako wszczepienie zachodniej gałązki w indyjskie drzewo jogi”. Dalej De Michelis zauważa, że sam termin „nowoczesny” dobrze oddaje zarówno czas, w którym owa forma jogi powstała (czyli właśnie ostatnie 150 lat), oraz miejsca, w których rozwija się i jest powszechnie praktykowana (kraje rozwinięte, środowiska miejskie) (E. De Michelis, *A History of Modern Yoga*, London 2005, s. 2). W moim przekonaniu dla powstania nowoczesnej jogi z pewnością kluczowe było zetknięcie się myśli zachodniej i indyjskiej, ale szczególnie istotną rolę odegrały tu wątki społeczne i ekonomiczne, niekoniecznie zaś (a w każdym razie nie wyłącznie) religijne.

<sup>5</sup> Szerzej o kształtowaniu się nowoczesnej jogi i o jej specyfice zob. np.: ibidem; J. S. Alter, *Yoga in Modern India. The Body between Science and Philosophy*, Princeton 2004.

praktyki został odsunięty na daleki, często zupełnie niewidoczny plan; niemal całkowicie porzucono istotny dla hatha jogi wymiar subtelnej egzystencji człowieka, zastępując go naturalistyczno-anatomiczną wizją ciała. Tak „odczarowaną” jogę udało się wpisać w program indyjskiej edukacji fizycznej, co sprawiło, że stała się ona jedną z kilku dyscyplin mających na celu poprawę kondycji fizycznej i zdrowotnej mieszkańców Indii. Poddano ją badaniom naukowym, laboratoryjnym, mającym udowodnić jej walory terapeutyczne i tym samym doprowadzić do jej „medykalizacji”. Słowem – wizja człowieka jako złożonego organizmu cielesno-duchowego, dążącego do wyzwolenia, została zastąpiona wizją człowieka jako bytu, którego naczelną, a przynajmniej jedną z najistotniejszych trosk staje się dbałość o ciało. Wizja ta zakorzeniła się i zaczęła pełnić ważne funkcje w odradzającym się (i szukającym nowej tożsamości) społeczeństwie indyjskim, a jednocześnie z łatwością wpięła się w zachodni krajobraz kulturowy.

Ta koncentracja na ciele fizycznym jest wyraźnie widoczna u tych współczesnych joginów, dzięki którym praktyka asan stała się tak popularna na Zachodzie. Mam tu na myśli przede wszystkim tradycję wyrastającą z działalności T. Krishnamacharyi (1888–1989) i kontynuowaną, choć nie bez znacznych zmian, przez jego dwóch najbardziej znanych uczniów – B. K. S. Iyengara (ur. 1918) i S. K. P. Joisa (1915–2009). Zapewne niezamierzonym efektem ich działań jest tak powszechne obecnie stawianie znaku równości pomiędzy sformułowaniami „praktyka jogi” i „praktyka asan”. Choć, co trzeba wyraźnie podkreślić, każdy z nich zawsze zdecydowanie zaznaczał, że joga jest ścieżką duchową, że jest dyscypliną soteriologiczną i jej zasadniczym celem jest umożliwienie człowiekowi osiągnięcia ostatecznego wyzwolenia, to jednak wszyscy oni na tyle mocno uwypuklili wagę praktyki asan, że duchowy aspekt dyscypliny jogi zszedł na dalszy plan. Ta zmiana perspektywy wynika, w moim przekonaniu, w dużej mierze z wykorzystania praktyki asan w terapii rozmaitych dolegliwości, z podkreślenia faktu, że pozycje jogiczne mają niezwykle korzystny, leczniczy wpływ na ciało fizyczne i umysł wykonującego je człowieka<sup>6</sup>. To nieustanne wskazywanie terapeutycznego waloru asan jest wyraźne we wszystkich wypowiedziach i pismach wspomnianych wyżej joginów<sup>7</sup>. Co więcej, każdy z nich szczególnie mocno akcentował, że

---

<sup>6</sup> Położenie nacisku na terapeutyczny wymiar praktyki asan znalazło swój najpełniejszy, jak sądzę, wymiar w dynamicznie rozwijającej się od końca lat 70. XX wieku dziedzinie określanej mianem *yoga therapy* i definiowanej jako „proces dający jednostkom siłę na polepszenie kondycji zdrowotnej i ogólnego dobrostanu poprzez wykorzystanie filozofii i praktyki jogi” (International Association of Yoga Therapists, <http://www.iayt.org>, dostęp: listopad 2012).

<sup>7</sup> Zob. np. B. K. S. Iyengar, *Drzewo jogi*, tłum. S. Bubicz, Warszawa 1988; T. K. V. Desikachar, R. H. Cravens, *Health, Healing and Beyond. Yoga and the Living Tradition of Krishnamacharya*, New York 2005; K. Desikachar, *The Yoga of the Yogi. The Legacy of T. Krishnamacharya*, Chennai 2005; Śri K. P. Jois, *Joga Mala*, tłum. M. Januszkiewicz,

praktyka pozycji jogicznych jest wyjątkowo korzystna dla współczesnego człowieka, który żyjąc w nieustannym pośpiechu, sam wytrąca swój organizm z równowagi, co jest przyczyną szeregu dolegliwości. O ile jednak owi „ojcowie” nowoczesnej jogi patrzą jeszcze na zdrowie w kategoriach stosunkowo szerokich, nie redukując go li tylko do zdrowia fizycznego (a więc nadal rozumieją człowieka jako skomplikowaną całość złożoną ze współdziałających ze sobą trzech elementów: ciała, umysłu i ducha), o tyle ich uczniowie i przeciętni „odbiorcy” nauk, uprawiając wszechobecny w kulturze zachodniej kult zdrowego ciała, koncentrują się już niemal wyłącznie na ciele fizycznym.

W tym podejściu do ciała, w szczególności w kulturze zachodniej, uderza jego skrajne uprzedmiotowienie, traktowanie go jako rzeczy, którą można w dowolny sposób, w zależności od bieżących potrzeb, manipulować. Wyraźnie dominuje tutaj mechanistyczny, kartezjański model ciała, które jest traktowane tylko i wyłącznie jako maszyna, urządzenie, o które należy dbać po to, by we właściwy i coraz bardziej efektywny sposób wypełniało powierzane mu zadania<sup>8</sup>. Takie właśnie postrzeganie ciała jako maszyny przenika do współczesnych interpretacji jogi, a przykładem może być często pojawiające się w literaturze jogicznej porównanie ciała ludzkiego do samochodu. W tym ujęciu asany „działają niczym system nawilżający stawy”, pranajama (*prāṇāyama*) „pozwala na połączenie organizmu z akumulatorem”, relaksacja działa jak chłodnica w samochodzie – „wycisza i uspokaja organizm”, dieta „dostarcza organizmowi paliwa”<sup>9</sup>. Joga (jak pisałam wcześniej, rozumiana niemal wyłącznie jako praktyka asana) staje się doskonałym narzędziem (w dosłownym znaczeniu tego słowa!) naprawiania i poprawiania ciała, a także bronią, która pozwala ujarzmić krnąbrne i leniwe ciało, tym bardziej, że kartezjańska wizja ciała-maszyny oznacza całkowite podporządkowanie go jego właścicielowi, nie pozostawiając miejsca ani na współpracę, ani nawet na etyczne traktowanie. Przy pomocy jogi można więc wpływać na ciało w pożądanym sposób, można je modelować i dowolnie zmieniać.

---

Warszawa 2008. Trzeba przy tym pamiętać, że przywoływani tu jogini nie są jedynymi, za sprawą których joga zaczęła być postrzegana jako dyscyplina przede wszystkim cielesna. Wydaje się, że większość mistrzów jogi działających w XX wieku przyczyniła się do powstania takiego jej wizerunku.

<sup>8</sup> Joseph S. Alter utrzymuje, że w istocie dbałość o ciało w kulturze zachodniej jest nakierowana przede wszystkim na wzmocnienie ciała i zapobieganie ewentualnym niedomaganiom. Główną motywacją dla tego typu działań, jak też wszelkich innych, które mają poddać ciało określonej formie, jest chęć osiągnięcia za pośrednictwem ciała konkretnych korzyści. Nic więc dziwnego, że tak istotna jest praca nad zwiększaniem jego wydajności (J. S. Alter, *Heaps of Health, Metaphysical Fitness: Ayurveda and the Ontology of Good Health in Medical Anthropology*, „Current Anthropology” 40 (S1), 1999, s. 44).

<sup>9</sup> Swami Vishnudevananda, *Ilustrowany podręcznik jogi*, tłum. A. Świerżowska, Gorlice 2007, s. XI–XII.

Metodą praktyki, która przez swoich zwolenników jest uznawana za szczególnie efektywną w pracy nad ciałem, jest asztanga winjasa joga (nazywana w skrócie asztanga jogą). Za jej ojca uznaje się S. K. P. Joisa. Przekonanie o wyjątkowości tego właśnie sposobu praktykowania asan opiera się na trzech głównych przesłankach. Po pierwsze, zdaniem praktykujących metoda ta wywodzi się bezpośrednio z *Jogasutr (Yogasūtra)* Patańdzalego (*Patañjali*), ma więc być najbardziej „klasyczną”, „tradycyjną” metodą praktyki. Gwarantem jej skuteczności jest właśnie autorytet tradycji, starożytność źródła, z którego pochodzi. Jak twierdzi w swoich wykładach B. N. S. Iyengar<sup>10</sup>, asztanga winjasa joga jest po prostu praktycznym zastosowaniem nauk opisanych przez Patańdzalego<sup>11</sup>. Ten sposób rozumienia *Jogasutr* i wypływająca z niego praktyka zostały przekazane S. K. P. Joisowi przez T. Krishnamacharyię, który pełne rozumienie *Jogasutr* posiadał w trakcie nauki u swego mistrza, a później system ten wzbogacił własnym doświadczeniem. Zgodnie z inną, bardziej rozpowszechnioną tradycją, pełną wiedzę na temat praktyki asztanga winjasa jogi T. Krishnamacharyia miał osiąść, studiując ostatni zachowany egzemplarz traktatu pt. *Joga Korunta*. Jak wieść niesie, w skład traktatu, poza szczegółowym opisem praktyki, wchodziły również *Jogasutry* oraz komentarz Wjasy (*Vyasa*). T. Krishnamacharyia traktat ów przekazał S. K. P. Joisowi z zaleceniem, aby zawarte w nim nauki rozwijał i upowszechniał<sup>12</sup>.

Drugim elementem jest położenie nacisku na rolę tapasu (*tapas*) w praktyce asztanga winjasa jogi. To dzięki tapasowi metoda ta ma być skuteczna i ma przynosić szybkie efekty w pracy z ciałem. W myśli indyjskiej termin tapas (żar, gorąco) odnosi się przede wszystkim do wszelkich wysiłków ascetycznych, których celem jest zdyscyplinowanie ciała, zmysłów i umysłu. W ich wyniku powstaje wewnętrzny żar, który transformuje ciało i umysł. Jois uznawał tapas za istotny element praktyki. Jego zdaniem jest to ten czynnik, dzięki któremu możliwe jest stopniowe doskonalenie ciała i umysłu.

Tapas oznacza przestrzeganie dyscypliny ciała oraz narządów postrzegania [...] z jego pomocą zniszczona zostaje nieczystość, oczyszcza się *antah karana*<sup>13</sup> [...] ciało zaś i narządy zmysłów doskonalą się<sup>14</sup>.

<sup>10</sup> B. N. S. Iyengar (ur. 1925), znany w Mysore jako „The Master”, i B. K. S. Iyengar są ostatnimi żyjącymi uczniami Tirumalaia Krishnamacharyi. B. N. S. Iyengar prowadzi wykłady z filozofii, uczy asztanga winjasa jogi, pranajam, mudr, krija, sanskrytu. Przez wiele lat był wiceprezydentem Karnataka State Yoga Association (zob. <http://www.bnsi-yengar.org/>).

<sup>11</sup> Wykłady wysłuchane w dniach od 5 do 19 stycznia 2010 r., Mysore, Karnataka.

<sup>12</sup> G. Maehle, *Ashtanga Yoga. Practice & Philosophy*, Novato 2007.

<sup>13</sup> *Antah karana (antahkarana)* – „wewnętrzny instrument” składający się z *buddhi* (buddhi), będącej świadomością, rozumem, *ahankary (ahamkara)*, czyli „ja działającego”, oraz *manasu (manas)*, czyli umysłu.

<sup>14</sup> Śri K. P. Jois, op. cit., s. 40–41.

Jednak choć jogin z Mysore, myśląc o tapasie, podążał za traktatem Pańdźalego i komentarzem Wjasy (Js. i Jbh., II.43), które kładły nacisk na oczyszczanie zarówno ciała, jak i zmysłów, to w swej interpretacji chętnie odwoływał się także do innych tradycji (np. tantrycznej, prezentowanej w *Hathajogapradipice*, *Haṭhayogapradīpikā*), co sprawiło, że w jego myśli na plan pierwszy wysunęła się konieczność oczyszczania ciała fizycznego. Znamienne jest w tym kontekście jedno z ulubionych powiedzeń Joisa, często powtarzane przez jego uczniów: „with heat, even iron will bend”. Powiedzenie to rozumiane jest jednak bardzo wąsko, powiedziałabym niemal „fizjologicznie”. W potocznym rozumieniu tapas jest bowiem łączony przede wszystkim z ciepłem i gorącem pojawiającymi się w trakcie intensywnej praktyki asan (nie bez powodu praktyka odbywa się zwykle w odpowiednio nagrzanym pomieszczeniu), co z kolei ma umożliwić „wypocenie wszystkich toksyn”, jak mówią osoby praktykujące asany metodą Joisa.

Element trzeci, który sprawia, że asztanga joga jest uznawana za dyscyplinę wyjątkową i niezwykle skuteczną, to połączenie praktyki asan z pranajamą oraz bandhami (*bandha*). Kombinacja ta ma działać dwójako. Z jednej strony pranajama i bandhy mają umożliwić praktykującemu kontrolowanie, a przynajmniej właściwe ukierunkowanie przepływu prany (*prāna*) – siły życiowej. To zaś ma służyć wycofaniu zmysłów, wyciszeniu emocji, uspokojeniu umysłu, słowem – skierowaniu uwagi praktykującego do wewnątrz<sup>15</sup>. Z drugiej strony kombinacja taka ma intensyfikować przepływ prany w całym organizmie, co z kolei podnosi jego temperaturę, a to, jak wspominałam wcześniej, pozwala na pozbycie się z ciała wszelkich toksyn<sup>16</sup>.

Choć metoda Joisa jest uznawana za niezwykle efektywną, praktykujący ją często podkreślają, że proces oczyszczania i transformowania ciała nie jest ani prosty, ani bezbolesny. Pozbywanie się „toksyn”, „nieczystości”, „złogów”, a także przyzwyczajanie ciała (i umysłu) do nowej dyscypliny, narzucanie mu pewnych ograniczeń, zwłaszcza po latach zaniedbań może być źródłem szeregu dolegliwości. I choć sam Jois i niektórzy jego uczniowie podkreślali, i nadal podkreślają, że praktyka asan powinna być dostosowana do aktualnej

<sup>15</sup> Dodatkowym narzędziem mającym na celu skierowanie uwagi praktykującego do wewnątrz są drishti (*dr̥ṣṭi*) – różne punkty koncentracji (np. nos, punkt pomiędzy brwiami, pępek).

<sup>16</sup> Samej pranajamie także przypisuje się właściwości oczyszczające: „zwiększając ilość wydychanego powietrza, wydychamy też więcej toksyn. Toksyny te można podzielić na kilka kategorii: umysłowe [...], emocjonalne [...], fizyczne [...], środowiskowe [...]. Toksyny te gromadzą się i akumulują w ciele, w miejscach «martwych», «skostniałych», tam, gdzie brakuje tlenu [...]. Gromadzenie się toksyn oznacza dosłowną energetyczną śmierć poszczególnych obszarów ciała [...]. Oddychając głęboko, wydychając nagromadzone toksyny i tlen, wykonujemy pierwszy krok na drodze ku zdrowiu” (G. Maehle, op. cit., s. 10).

kondycji praktykującego<sup>17</sup>, że walka z naturalnymi czy nabytymi w ciągu życia ograniczeniami przynosi więcej szkody niż pożytku, że traktowanie bólu jako pozytywnego znaku „otwierania się ciała” jest tylko symptomem nieprzygotowania umysłu, a zbyt agresywna i intensywna, wywołująca ból praktyka jest jedynie oznaką braku samoakceptacji i wskazuje na negatywny stosunek do własnego ciała<sup>18</sup>, to wśród praktykujących powszechne jest przekonanie, że – jak pouczył mnie jeden z induskich nauczycieli (notabene uczeń Joisa) – „pain is good, you must feel pain”. Zwróćmy uwagę na to, że ból przez wielu praktykujących, dodajmy, tych pochodzących z Zachodu, jest wartościowany niezwykle pozytywnie. Takie rozumienie bólu jest o tyle interesujące, że stoi w całkowitej sprzeczności z tym wyłaniającym się z ujęcia tradycyjnego. Sprzeczność ta ma dwojaki charakter. Po pierwsze, dotyczy samej idei zdrowia, przede wszystkim fizycznego, którego jednym z najważniejszych wskaźników jest, jak chce ajurweda (*āyurveda*), blisko związana z jogą (przynajmniej jeśli chodzi o kwestie zdrowotne) w o l n o ś ć od bólu. Ból, w pierwszym rzędzie, traktowany jest jako znak zbliżającej się lub już rozwijającej się choroby. To jednak nie wszystko, ból bowiem jest traktowany jako czynnik, który bezpośrednio uderza we wszystkie elementy budujące zdrowie człowieka – równowagę, pełnię, uważność i jasność umysłu<sup>19</sup>. Ściślej mówiąc, mamy tu do czynienia ze swego rodzaju błędnym kołem – mechanizm taki opisuje Gregory Fields (choć tak go nie nazywa), zwracając uwagę na to, że często ból pozostaje niezauważony – człowiek nie jest świadomy ani jego istnienia, ani nawet intensywności<sup>20</sup>, co już samo w sobie jest wyraźnym symptomem stanu chorobowego. Niedostrzeżenie bólu oznacza bowiem brak uważności, brak świadomości tego, co dzieje się w ciele. Ale ów brak uważności w wielu przypadkach może być spowodowany właśnie przez ból. Ten, nawet jeśli pozostaje nieświadomiony, upośledza funkcjonowanie zmysłów i umysłu, które nie są w stanie odebrać i we wła-

<sup>17</sup> Myśl o dostosowaniu praktyki do możliwości praktykującego podkreślał T. Krishnamacharyia. Tę ideę odziedziczyli po nim wszyscy jego uczniowie – Indra Devi, S. K. P. Jois, B. K. S. Iyengar oraz T. K. V. Desikachar. Zgodnie z podstawową zasadą wyznawaną przez Krishnamacharyię, każda osoba powinna dopasować praktykę do swoich potrzeb, aktualnych możliwości i okoliczności zewnętrznych. Sprzeniewierzenie się temu zasadniczemu postulatowi jest groźne. „Joga jest potężnym narzędziem. Jest tak samo potężna i skuteczna jak i niebezpieczna. Zależy to od tego, w jaki sposób jej używamy [...]. Joga jest potężnym i pomocnym narzędziem. Jeśli używasz jej we właściwy sposób, działa cuda. Ale jeśli użyjesz jej bez należytej uwagi albo źle, możesz zrobić krzywdę i sobie, i innym” (K. Desikachar, *The Yoga of the Yogi*, op. cit., s. 73). W istocie tę samą myśl wyraził B. K. S. Iyengar, postulując konieczność kierowania się w praktyce zasadą ahimsy, o czym wspominam niżej.

<sup>18</sup> M. Sweeney, *Astanga Yoga As It Is. Primary, Intermediate, Advanced A & B Asana and Vinyasa*, bmw 2005, s. 23.

<sup>19</sup> G. Fields, op. cit., s. 50 i n.

<sup>20</sup> Ibidem, s. 64.



ściwy sposób zinterpretować sygnałów płynących z ciała. W ten sposób niczym kostki domina wałą się wszystkie fundamenty, na których wspiera się zdrowie człowieka.

Po drugie zaś, praktyka, która wywołuje ból, jest sprzeniewierzeniem się jednej z podstawowych zasad moralnych jogi, a mianowicie ahinsie (*ahimsā*), która postulatowi dbania o ciało nadaje charakter moralny – podejmowanie działań wbrew ciału, niszczenie go, szkodenie mu jest w istocie złamaniem tego podstawowego dla jogi zakazu. Gregory Fields podkreśla, że:

[...] fundamentem etyki jogi jest niekrzywdzenie – wszechstronna dyscyplina, opierająca się na wolności od wszelkiej destruktywności, niezależnie od tego, czy wynika ona ze złej woli, czy jedynie z niewiedzy. W odniesieniu do dbania o zdrowie osobiste *ahinsa* wymaga takiego kształtowania postaw i zachowań, by zapobiegać wszelkim uszkodzeniom ciała i unikać jakichkolwiek urazów psychicznych, które mogą stać się źródłem chorób fizycznych<sup>21</sup>.

Warto wskazać, że także współcześni mistrzowie jogi podkreślają konieczność wpisania dyscypliny *yama* (*yama*) i *nijama* (*niyama*) w praktykę asan. Jest to szczególnie wyraźne w wypowiedziach B. K. S. Iyengara, jednego z najbardziej wpływowych joginów współczesności. W sposób zdecydowany podkreśla on etyczny wymiar praktyki asan, gwarantujący właściwy i zrównoważony jej przebieg. B. K. S. Iyengar pisze:

Przypuśćmy, że podczas wykonywania āsany rozciągamy się bardziej po prawej stronie niż po lewej. W ciele pojawia się nieetyczny stan. Po prawej stronie, tam, gdzie wyciągacie się bardziej, panuje przemoc, po lewej stronie natomiast, tam, gdzie rozciągacie się mniej, z pozoru nie ma przemocy. Po prawej stronie jest gwałt, ponieważ myślicie: „Chcę zrobić najwięcej, jak mogę. Chcę się wyciągnąć najbardziej, jak potrafię!”. To jest zamierzona przemoc, ponieważ rozciągacie się zbyt intensywnie [...].

Gdy prawa strona rozciąga się bardziej od lewej, trzeba zaobserwować występujący pomiędzy nimi rozdźwięk i inteligentnie pracować nad tym, aby lewa strona dorównała prawej [...]. Wskutek zintegrowanej prawej i lewej strony pojawia się prawda – druga zasada *yamy*. Nie potrzebujecie wtedy praktykować prawdy – już tkwicie w prawdzie. Nie uciekacie od niej, nie pracujecie mniej po słabszej stronie [...]. Zdobycie panowanie nad wrażeniami fizycznymi, fluktuacjami umysłu i kontemplacją intelektualną; na tym polega brahmacarya [...]. Nie jesteście do niczego przywiązani, do niczego też nie odczuwacie niechęci, gdy z całkowicie skupioną uwagą wykonujecie taką samą pracę po prawej i lewej stronie ciała [...]. [Człowiek] uwalnia się od chciwości, ponieważ zanika w nim motywacja i wraz z nią chęć posiadania, a bez pragnienia ustaje gromadzenie dóbr<sup>22</sup>.

---

<sup>21</sup> Ibidem, s. 107.

<sup>22</sup> B. K. S. Iyengar, op. cit., s. 47–48.

Konieczność podporządkowania praktyki asan postulatom etycznym podkreśla także w swoich wykładach i na prowadzonych przez siebie zajęciach inny współczesny jogin – B. N. S. Iyengar. Jego zdaniem w praktyce asan ahimsa oznacza zrównoważony wysiłek, czyli taki, który nie przynosi ciała szkody, ale służy jego rozwojowi. Satja (*satya*), wierność prawdzie, jest zdolnością do rzetelnej oceny możliwości własnego ciała i dostosowania doń wykonywanych ćwiczeń; brahmaczarja (*brahmacārya*) sprawia, że praktykujący potrafi poskromić swoje oczekiwania i potrafi cierpliwie czekać na pojawienie się efektów praktyki, co z kolei prowadzi do zrealizowania postulatów astěji (*asteya*) i aparigrahy (*aparigraha*), które w tym kontekście oznaczają nieprzywiązywanie się do ciała i brak nakierowanej na ciało motywacji do podejmowania praktyki<sup>23</sup>. Te uwagi są o tyle istotne, że obecnie ów subtelny, etyczny wymiar praktyki jest wśród zdecydowanej większości praktykujących nieobecny. Jest to związane z faktem, że praktyka asan – o czym piszę poniżej – stała się niemal wyłącznie dyscypliną mającą na celu ukształtowanie doskonale sprawnego ciała.

Traktowanie bólu jako pozytywnego skutku praktyki nie jest także zgodne z tym, czego nauczał sam Jois i jego bezpośredni uczniowie (przynajmniej niektórzy). Wszyscy oni mocno podkreślają konieczność właściwego rozumienia i interpretowania bólu właśnie jako sygnału ostrzegawczego przed rozwijającą się chorobą bądź informującego o niewłaściwie prowadzonej praktyce, która zamiast „porządkować” złożoną całość psychofizyczną i duchową, jaką jest człowiek, wprowadza weń szkodliwy chaos. Jednak w potocznym ujęciu, charakterystycznym dla znacznej części osób praktykujących jogę metodą Joisa, ból jest nieodłącznym i ważnym elementem pracy z ciałem.

Sposób rozumienia i interpretowania bólu czy też uzasadniania jego obecności przez praktykujących asany metodą Joisa jest niezwykle interesujący z dwóch powodów. Po pierwsze, wyraźnie pokazuje on ich stosunek do ciała, po drugie, pozwala zaobserwować to, jak postrzegają oni samą praktykę asan, jak widzą jej funkcje i jakie wiążą z nią oczekiwania. Aby ukazać obie kwestie, odwołam się do „modeli bólu” (*models of pain*) zaproponowanych przez Ariela Glucklicha w niezwykle wnikliwym studium pt. *Sacred Pain. Hurting the Body for the Sake of the Soul*<sup>24</sup>. W opracowaniu tym autor wyróżnia kilka modeli bólu, które są w istocie różnymi sposobami interpretowania, czy raczej uzasadniania, nadawania sensu temu doświadczeniu. Są to modele: sądowy (*juridical*), magiczny (*magical*), militarny (*military*), atletyczny (*athletic*), współcierpienia (*shared model*) oraz ekstatyczny (*ecstatic*). W dalszych częściach moich rozważań omówię zaproponowane modele<sup>25</sup>, ukazując spe-

<sup>23</sup> Wykłady wysłuchane w dniach od 5 do 19 stycznia 2010 r., Mysore, Karnataka.

<sup>24</sup> A. Glucklich, *Sacred Pain. Hurting the body for the sake of the soul*, Oxford University Press 2001.

<sup>25</sup> W swoich analizach pominęłam dwa z wyróżnionych przez Ariela Glucklicha modeli, jako że nie mają one zastosowania do podejmowanych przeze mnie rozważań. Są to

cyficzne dla każdego z nich interpretowanie bólu, jego znaczenie i funkcję, oraz pokażę, odwołując się bezpośrednio do wypowiedzi osób praktykujących jogę metodą Joisa, w jaki sposób postrzegane jest ciało i sama praktyka asan.

## MODEL SĄDOWY

Jak pisze Ariel Glucklich, model ten opiera się na dwóch podstawowych ideach – ból traktowany jest jako kara i (lub) czynnik oczyszczający, przy czym oczyszczanie to dotyczy moralnej sfery życia człowieka (w przeciwieństwie na przykład do modelu magicznego, w którym oczyszczanie będzie miało zdecydowanie bardziej fizyczny charakter). Takie pojmowanie bólu, twierdzi badacz, jest niezwykle mocno zakorzenione w zachodnim, chrześcijańskim sposobie myślenia i jest najbardziej rozpowszechnionym sposobem interpretowania bólu począwszy od czasów wczesnego chrześcijaństwa aż po dzień dzisiejszy. To rozumienie bólu jest biblijnym dziedzictwem, które niesie ze sobą człowiek od chwili wygnania z raju, kiedy to Bóg powiedział do Ewy, która złamała boski zakaz: „Obarczę cię niezmiernie wielkim trudem twej brzemienności, w bólu będziesz rodziła dzieci” (Rdz. 3.16)<sup>26</sup>. W ten sposób ból przestał być postrzegany jako pozbawione sensu doświadczenie o charakterze czysto fizjologicznym i został włączony w porządek moralny, stał się „automatyczną moralną konsekwencją w działającej z żelazną konsekwencją logice przyczyny i skutku”<sup>27</sup>. Tak postrzegany ból nabrał nowego znaczenia – został uznany za „zadośćuczynienie o charakterze moralnym”<sup>28</sup>. Uznano także, że doświadczenie to ma moc oczyszczającą – ból znoszony świadomie, cierpliwie, bez sprzeciwu obmywa grzesznika z brudu występków. Wystarczy w tym miejscu przywołać ascetów chrześcijańskich, którzy z pełnym przekonaniem poddawali swe ciała najbardziej wymyślnym i dotkliwym torturom, aby – jak wierzyli – oczyścić duszę i uniknąć w ten sposób ognia piekielnego czy mąk czyścica.

Takie postrzeganie bólu, jako konsekwencji niewłaściwych czynów, ale jednocześnie czynnika uwalniającego od nich, jest niezwykle powszechne w środowisku asztanga-joginów. W wypowiedziach moich rozmówców wy-

---

modele współcierpienia oraz ekstatyczny. Pierwszy z nich znajduje swoje uzasadnienie w samym jądrze myśli chrześcijańskiej i łączy się z przekonaniem, że osoba cierpiąca może ofiarować swój ból w intencji innej osoby. Cierpiący jest tutaj postrzegany jako współuczestnik cierpień samego Jezusa Chrystusa zbawiającego ludzkość. W drugim modelu dostrzega się rolę bólu jako czynnika mogącego wywoływać stany ekstatyczne.

<sup>26</sup> *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Poznań–Warszawa 1980.

<sup>27</sup> A. Glucklich, op. cit., s. 16.

<sup>28</sup> *Ibidem*, s. 18.

rażnie rysowały się dwie perspektywy – długa, dotycząca całego życia i krótka, którą nazwałabym „doraźną”. Pierwsza z nich ujmuje ból pojawiający się wkrótce po rozpoczęciu praktyki, często od samego początku bardzo intensywnej (a czasem nawet zbyt intensywnej), jako skutek zaniedbań na wcześniejszych etapach życia – „tamtego życia”, „starego życia”, które nie podlegało jeszcze wymogom i regulacjom jogicznym<sup>29</sup>. Wiele wypowiadających się osób w sposób niezwykle krytyczny wspominało wcześniejsze, „przedjogiczne” etapy swojego życia, wskazując na te jego elementy, które ich zdaniem były niewłaściwe, niemoralne, szkodliwe czy wręcz złe i których w tej chwili muszą ponieść konsekwencje (wymienia się tu szereg różnych rzeczy – niewłaściwą, mięsną dietę, palenie papierosów, ogólnie pojęty niezdrowy tryb życia, brak zainteresowania duchowością, słuchanie muzyki uznawanej za niewłaściwą, przebywanie w złym towarzystwie etc.). W wypowiedziach rozmawiających ze mną joginów często pojawiało się stwierdzenie, że „muszą poczuć w ciele” wszystko to, co wcześniej robili (w domyśle wszystko to, co było niewłaściwe), że w tej chwili ciało, poddane rygorowi dyscypliny przez praktykę asan, „odpłaca” za całą (w domyśle: złą) przeszłość bądź też że ciało „oddaje” w formie dolegliwości bólowych wszystkie wcześniejsze doświadczenia.

Co niezwykle interesujące, osoby te wskazywały przede wszystkim na przeszłe ułomności natury moralnej, które mogą wywoływać ból w trakcie podejmowanej obecnie praktyki. To doświadczenie jest przez nich traktowane jako swego rodzaju kara, ale ma też uświadamiać człowiekowi, że – jak mówiło mi kilka osób – każdy niewłaściwy czyn wraca do osoby, która się go dopuściła. Świadome doświadczenie bólu, a przede wszystkim zaakceptowanie go, zgoda nań stają się czymś w rodzaju pokuty, która zmywa wcześniejsze przewinienia i jednocześnie daje przepustkę do nowego, lepszego, bardziej uporządkowanego życia. W wypowiedziach kilku osób pojawiło się także przekonanie, że poprzez ból ciało oczyszcza się, pozbywa się wszelkich śladów przeszłości. Ból nie jest więc w tym ujęciu traktowany jako coś, czego należy unikać lub co trzeba z praktyki wyeliminować – przeciwnie – jest jej niezbędnym elementem. Nierzadko zbyt intensywna praktyka jest podejmowana celowo i świadomie, właśnie po to, by osiągnąć spodziewany efekt – ból, który przyniesie oczyszczenie.

---

<sup>29</sup> Warto wspomnieć, że wielu moich rozmówców, ale też zaprzyjaźnionych joginów praktykujących jogę według różnych metod, nie tylko asztanga jogę, uznaje rozpoczęcie praktyki za moment przełomowy w ich życiu. Jest on początkiem nowego, lepszego życia, zdyscyplinowanego i – co często podkreślane – bardziej świadomego. Joga jest traktowana jako niezwykle twórcza dyscyplina, która pozwala na stworzenie samego siebie od podstaw i to na każdej płaszczyźnie – duchowej, psychicznej, cielesnej, a nawet społecznej. Jako taka pozwala ona na pełne budowanie Giddensowskiego refleksyjnego projektu tożsamości jednostki.

W krótszej, „doraźnej” perspektywie ból traktowany jest jako natychmiastowa konsekwencja i kara za złamanie „yoga does and don'ts”<sup>30</sup>. Choć może to brzmieć paradoksalnie, część środowiska joginów pomimo praktyki nie stroni od rozmaitych używek, zwłaszcza tych łatwo dostępnych w Indiach. Ich nadużywanie nie sprzyja jednak intensywnej praktyce asan, a gdy już taka zostanie podjęta, skutkuje całym szeregiem rozmaitych dolegliwości. Jednak także tutaj doświadczenie bólu wywołanego zbyt intensywną praktyką, praktyką niedostosowaną do aktualnych możliwości ciała, w sposób natychmiastowy uwalnia praktykującego od konsekwencji wcześniejszych czynów. Ból w pewien sposób anihiluje konsekwencje tych doświadczeń. Moi rozmówcy wielokrotnie mówią, że „muszą zapłacić za ostatnią noc”, twierdzą, że ból „uwolni ich od wczorajszych szaleństw” lub że „muszą przepracować to, co było wczoraj” czy też „ponieść konsekwencję” określonych, niewłaściwych czynów. Tutaj, podobnie jak w perspektywie długiej, nacisk kładziono przede wszystkim na ciężar moralny czynów, a nie na ich konsekwencje zdrowotne. Nie oznacza to jednak, że są one pomijane. Przeciwnie – znajdują istotne miejsce w światopoglądzie joginów, ale sposób ich ujmowania, interpretowania i mówienia o nich sprawia, że włączyłam je do kolejnego, magicznego modelu rozumienia bólu.

## MODEL MAGICZNY

Model ten skupia dwa powiązane ze sobą sposoby interpretowania bólu – ból jako czynnik transformujący i ból jako czynnik oczyszczający<sup>31</sup>. W pierwszym przypadku ból ma zdolność przemienienia człowieka i jego egzystencji. Jak pisze Ariel Glucklich, ból jest postrzegany jako siła niemal alchemiczna, która wywołuje zmiany, która „jeden sposób istnienia zmienia w drugi – czystszy”<sup>32</sup>. Od razu ujawnia się także drugie rozumienie bólu – oczyszczające. Ono, podobnie jak to opisane w modelu sądowym, jest zdaniem badacza mocno zakorzenione w myśli chrześcijańskiej, która przynajmniej od pewne-

---

<sup>30</sup> Z pewnym uproszczeniem można powiedzieć, że niepisany kodeks jogina opiera się na wymienionych w *Jogasutrach* jamach i nijamach, choć są one interpretowane bardzo różnie.

<sup>31</sup> Można by pokusić się także o próbę bardziej szczegółowego pokazania podobieństw pomiędzy postrzeganiem bólu jako „ognia alchemicznego” spalającego różne zanieczyszczenia i przemieniającego, udoskonalającego ciało praktykującego, a tapasem – ascetycznym żarem, który w interpretacjach bardziej ezoterycznych zyskuje znaczenie niemal identyczne. Ta tradycja interpretacyjna jest szczególnie wyraźnie obecna w tantrycznych nurtach jogi (na przykład hatha joga czy kundalini joga, *kuṇḍalinī yoga*), które kładły nacisk na transformację ciała, wzmocnienie go, „wypalenie” w ogniu jogi.

<sup>32</sup> Ibidem, s. 25.

go momentu postrzegala ciało jako nieczyste i mogące budzić jedynie odrazę. Jedynym skutecznym sposobem na oczyszczenie ciała były praktyki ascetyczne i umartwianie<sup>33</sup>.

Wypowiedzi praktykujących czy niektórych nauczycieli nie pozostawiają wątpliwości – powszechne jest przekonanie, że ból jest symptomem zmian zachodzących pod wpływem praktyki. Praktyka asan i towarzyszący jej ból są rozumiane jako dwa czynniki, pod wpływem których ciało ulega zmianom – stare, zużyte, obciążone bagażem wcześniejszych czynów stopniowo zmienia się w ciało nowe: zdrowe, sprawne, plastyczne, czyste, młode, pełne energii. Jednak podobnie jak w opisanym wyżej modelu sądowym, doświadczenie bólu należy przyjąć jako coś naturalnego, właściwego i korzystnego, należy pogodzić się z nim. Tę ideę wyraźnie ilustruje wypowiedź jednego z moich induskich nauczycieli asztanga jogi: „Kiedy czujesz ból, wiesz, że ciało się zmienia, bez bólu nie ma zmiany, a bez zmiany nie ma bólu. Ból zmienia twoje ciało. Ból buduje nowe ciało. Najpierw musisz zniszczyć stare, a to boli”.

Niektórzy, choć trzeba dodać, że nie było ich wielu, podkreślali także fakt, że dzięki bólowi zmianie ulega nie tylko ciało, ale i umysł praktykującego. Ból bowiem ma w pewien sposób nauczyć jogina koncentracji lub wzmocnić ją. Jeden z moich rozmówców, mający za sobą kilka lat praktyki, powiedział: „Ból sprawia, że stajesz się silniejszy, twój umysł staje się mocny, kiedy koncentrujesz się na asanie, a nie na bólu”.

Ta transformująca rola praktyki i bólu dostrzegana jest nie tylko na płaszczyźnie samego ciała, ale może dotyczyć całego życia jogina. Nie jest to zaskakujące, zwłaszcza gdy weźmie się pod uwagę fakt, że rozpoczęcie praktyki, jak wspominałam, postrzegane jest jako początek nowego życia. Dobrze ukazuje to jedna z wypowiedzi: „Asztanga zmienia całe twoje życie, ale najpierw musisz przedrzeć się przez stare, to jak wyrwanie drzewa z ziemi, musi boleć, ale dzięki temu jesteś potem taka silna”.

Model magiczny ujmuje praktykę i wywołany przez nią ból nie tylko jako siłę transformującą, ale również jako czynnik oczyszczający. Wydaje się, że ten sposób interpretowania bólu i postrzegania samej praktyki przez joginów jest najpowszechniejszy i najbardziej płodny. To rozumienie jest nieco zbliżone do modelu sądowego – także tutaj chodzi o pozbycie się brudu, w tym jednak wypadku to, co musi zostać usunięte (spalone, wypalone), ma zdecydowanie bardziej materialny i namacalny charakter, dalekie jest od abstrakcyjnych idei moralnych charakterystycznych dla modelu sądowego. Dla takiego rozumienia podstawą jest przekonanie, że wszelkie działania niezgodne z określonymi normami (w tym wypadku norm tych poszukuje się w różnie interpretowanej filozofii jogi, a także w buddyzmie czy innych wschodnich systemach duchowych) pozostawiają w ciele ślad. Język, którym posługują

---

<sup>33</sup> Ibidem, s. 27.

się w tym zakresie jogini, jest niezwykle plastyczny i wyraźnie ukazuje materialny charakter tych śladów. A zatem jogin spala zmagazynowane, odłożone lub zgromadzone toksyny, brud, choroby, złogi wapnia czy cholesterolu, zły tłuszcz, ale też złą energię, złe uczucia, które wypełniają serce i umysł, złe emocje, które zbierają się w ramionach, tłumione emocje zatrzymane w klatce piersiowej, negatywne myśli itd. Warto zauważyć, że tego typu dyskurs, takie niezwykle materialne, namacalne ujmowanie tego, co odkłada się w ciele w ciągu życia i czego jogin pozbywa się w trakcie praktyki, pojawia się także w niektórych podręcznikach (kompendiach) asztanga jogi. Za przykład niech posłuży choćby przytoczona wcześniej klasyfikacja toksyn, których można i należy pozbyć się poprzez praktykę, zaproponowana przez jednego z zachodnich uczniów Joisa – Gregora Maehle’a.

Praktyka asan, taka, jaką proponuje asztanga joga, jest uznawana za najlepszy sposób na oczyszczenie ciała ze zgromadzonych w nim nieczystości, a towarzyszący temu procesowi ból jest czynnikiem – jak ujął to jeden z joginów – „łamiącym starą skorupę ciała”. Najczęściej jednak ból „niszczy”, „usuwa”, „spala” zanieczyszczenia. Podobnie jak w omówionych powyżej modelach, ważne jest, aby pogodzić się z tym doświadczeniem. Rezygnacja czy też złagodzenia praktyki ze względu na pojawiający się ból jest uznawane za decyzję niewłaściwą, która powoduje jedynie zatrzymanie rozpoczętego procesu. Ponowne zainicjowanie go – jak przekonywali mnie niektórzy – może być jeszcze bardziej bolesne. Ból jest także rozumiany jako swego rodzaju wskaźnik diagnostyczny: pokazuje, w którym miejscu ciała zalegają zanieczyszczenia i na które miejsca należy zwrócić bacniejszą uwagę w czasie praktyki asan. Doświadczona w praktyce osoba stwierdziła: „W czasie życia gromadzisz w ciele rozmaite choroby, doświadczasz kontuzji, zbierasz wszystko. Jeśli chcesz się tego pozbyć, musisz wiedzieć, gdzie jest problem – to właśnie pokazuje ci ból, najpierw boli, ale przez stałą praktykę przychodzi uleczenie”. Inny praktykujący powiedział: „Pojawia się ból, ponieważ zgromadziliśmy w ciele całe to g...o. Musimy je spalić, musimy się go pozbyć, ale najpierw trzeba się do niego dobrać, trzeba je poruszyć, a kiedy to się stanie, wszystko zaczyna krążyć w ciele i wtedy pojawia się ból, który musisz wytrzymać”.

## MODEL MILITARNY

Kolejny model interpretowania bólu zaproponowany przez Ariela Glucklicha to model militarny. W jego ramach wyróżnia dwa sposoby nadawania sensu temu doświadczeniu. Pierwszy ujmuje ból jako wroga, intruza, z którym trzeba podjąć walkę, zniszczyć go. Ponieważ, co wyraźnie pokazały wcześniejsze rozważania, ból postrzegany jest przez praktykujących pozytywnie,

ten wariant nie ma zastosowania do naszych rozważań. Warto natomiast zwrócić uwagę na drugi, zgodnie z którym przeciwnikiem, niemal wrogiem, jest nie ból, lecz ciało. W tym ujęciu ból staje się bronią, przy pomocy której ciało może zostać podporządkowane, uporządkowane, zmienione i ukształtowane w dowolny sposób. Takie postrzeganie bólu, jak twierdzi Glucklich, także jest mocno zakorzenione w światopoglądzie chrześcijańskim. Badacz stwierdza: „W bitwie o zbawienie ból jest bronią, przy pomocy której ciało zostaje ujarzmione, demony wypędzone, a pokusa odrzucona”<sup>34</sup>.

Ta idea walki z ciałem wyraźnie pojawia się w wypowiedziach rozmawiających ze mną joginów. Widać to już na płaszczyźnie językowej – używane terminy i sformułowania mają częstokroć militarny charakter; przeciwnikami są ciało oraz umysł, które poprzez praktykę i (lub) ból należy złamać, skruszyć, ujarzmić, poskromić, opanować, aby posłusznie poddawały się woli jogina. Ciało postrzegane jest dość powszechnie jako mało doskonałe, leniwe, a przede wszystkim nastawione na ciągłe doświadczanie przyjemności, stąd niezbędne jest wdrożenie rygorystycznego programu – praktyki asan – który pozwoliłby na pełne podporządkowanie go woli jogina. Istotnym elementem tego treningu po raz kolejny okazuje się ból, dzięki któremu człowiek ma szansę uświadomić sobie opór, jaki stawia ciało przy wszelkich próbach poskromienia go. „Ciało i umysł są uparte – przekonywał mnie jeden z moich rozmówców – Chcą tylko miękkiego łóżka i piwa. Nie chcą dyscypliny. Musisz je złamać, pokazać, że masz nad nimi władzę, właśnie dlatego pojawia się ból. Przez ból zniszczysz upór ciała”. Ciało poddawane bólowi w pewnej chwili przestanie się buntować. Często mówi się także o tym, że ciało, albo jego poszczególne części (np. stawy, klatka piersiowa, kręgosłup), jest skostniałe, niczym kawałek betonu (co związane jest ze wspomnianym wyżej przekonaniem o obecności w ciele „toksyn”). Praktyka asan ma je skruszyć, złamać, zgiąć, słowem: sprawić, aby wreszcie – nieraz po latach zastoju – zaczęło się poruszać we właściwy sposób. Także w tym przypadku panuje przekonanie, że doświadczanie bólu nie powinno być powodem do przerwania praktyki – oznaczałoby to bowiem słabość woli, zwycięstwo ciała i poddanie się kaprysom umysłu.

## MODEL ATLETYCZNY

Ostatni z modeli bólu zaproponowanych przez Glucklicha, który ma zastosowanie do naszych rozważań, to model nazwany przez autora atletycznym. W tym ujęciu podkreśla się rolę bólu jako czynnika będącego zachętą i dającego siłę do podejmowania dalszych, jeszcze bardziej intensywnych wysił-

---

<sup>34</sup> Ibidem, s. 23.



ków w praktyce ascetycznej. Autor po raz kolejny wskazuje na chrześcijańskie zakorzenienie tego modelu. Asceta, męczennik był postrzegany jako „siłacz ducha”, jako ktoś, kto mocą swych bolesnych wysiłków przygotował się na życie wieczne<sup>35</sup>.

Także ten sposób myślenia o bólu jest obecny w analizowanym przeze mnie dyskursie. Tym razem podkreśla się fakt, że dzięki bólowi, a właściwie dzięki świadomemu znoszeniu go, godzeniu się nań, dzięki stałemu podejmowaniu praktyki pomimo bólu (jak wspominałam, rezygnacja z praktyki lub złagodzenie jej ze względu na ból jest postrzegane jako wyraz słabości), jogin z pewnością odniesie sukces. Ból jest znakiem postępu na tej drodze i gwarantem sukcesu, o ile joginowi uda się wytrwać w praktyce i poddać się wszelkim wymaganiom tej dyscypliny. W tym kontekście często przywoływane jest znamienne powiedzenie „no pain, no gain”. Jeden z moich nauczycieli przekonywał mnie słowami: „Dlaczego jęczysz? Dziś czujesz ból, ale jutro odczujesz ulgę i to będzie twoja nagroda”. Osoby praktykujące, które utrzymują, że nie odczuwają żadnych dolegliwości bólowych (zwłaszcza na początku praktyki), są przynajmniej przez część osób traktowane dość podejrzliwie. Pojawia się bowiem przypuszczenie, że nie praktykują we właściwy sposób, a być może – co wzbudza szczególny niesmak – oszukują w trakcie praktyki, pomijając niektóre pozycje. Z pewnym lekceważeniem traktowane są także osoby, które z jakichś powodów (na przykład zdrowotnych) wykonują zmodyfikowane wersje niektórych asan. Uważa się, że brak im właśnie hartu ducha, siły i odwagi, by zmierzyć się z pełną praktyką i ze słabościami własnego ciała.

Przedstawiony materiał wyraźnie ukazuje dwie kwestie – niemal obsesyjne koncentrowanie się na ciele, które staje się obiektem różnorodnych manipulacji, oraz potraktowanie wyrwanej z szerszego kontekstu praktyki asan jako narzędzia doskonale nadającego się do ich przeprowadzania. Obie bez wątpienia dobrze wpisują się w zachodni sposób patrzenia na rzeczywistość – rzeczywistość, dodajmy, przede wszystkim ery nowoczesności i ponowoczesności. Jej cechą charakterystyczną, swoistym *signum temporis*, jest wszechobecne poczucie niepewności. Rzecz jasna, nie jest to uczucie typowe wyłącznie dla czasów ponowoczesnych, jakiś rodzaj niepewności towarzyszy przecież człowiekowi od zawsze, teraz jednak nabiera ona charakteru szczególnego. Zygmunt Bauman określa ją mianem niepewności nieontologicznej. Badacz wyjaśnia, że rzeczywistość ludzi przednowoczesnych była uporządkowana, zmieniała się na tyle powoli, że człowiek zmian tych nie dostrzegał, nie wpływały one w znaczący sposób na to, jak odbierał świat i jak w nim funkcjonował.

---

<sup>35</sup> Ibidem, s. 25.

Ludzie – pisze Bauman – przypisani od urodzenia do z góry wytyczonych tras życiowych nie mieli powodów po temu, by spodziewać się po życiu niespodzianek. Moment śmierci, nadciągający niewiadomo skąd, w niedającym się przewidzieć czasie i z reguły bez uprzedzenia był jedynym oknem, przez które można było wyrzeć poza wszelki skądinąd mur istnienia, by rzucić okiem na bezkresne rozłogi niepewności; a jedyna niepewność, którą można było przez to okno zobaczyć, była niepewnością istnienia samego, *ontologiczną* niepewnością<sup>36</sup>.

Tymczasem dziś życie codzienne zmusza nas do nieustannego mierzenia się ze zmiennością. W gruncie rzeczy możemy powiedzieć, choć brzmi to paradoksalnie, że to właśnie zmienność i niepewność wyznaczają ścieżki życia ponowoczesnego człowieka.

Przypływy i odpływy fortuny, ustawiczny kontredans szczęśliwego trafu i okrutnego pecha, chybotliwość i kruchość wartości, o jakie się zabiegało i jakie się gromadziło, tymczasowość wszelkich nadziei i pragnień, ulotność prognoz, skłonność przepisów do ulegania zmianie, zanim gra wedle nich uprawiana przyniesie wyniki, kakofonia porad i pouczeń, w jakiej najwytrawniejsze ucho nie potrafi wyróżnić wiodącego motywu – są dziś najboleśniejszą, najdotkliwszą, najtrudniejszą do leczenia raną, zadaną ludzkiemu rozumieniu<sup>37</sup>.

Człowiek pozbawiony jakichkolwiek stałych punktów odniesienia traci przede wszystkim – i jest to strata najboleśniej – zdolność do zachowania własnej, spójnej tożsamości. Jest skazany, zdaniem Anthony’ego Giddensa<sup>38</sup>, na nieustanne wybieranie i refleksyjne planowanie, budowanie samego siebie na nowo ze stale zmieniających się elementów oferowanych mu przez rzeczywistość zewnętrzną. Płynność i zmienność ponowoczesności powodują, że „tożsamości nie są «dane», nie mówiąc już o tym, że nie są dane raz na zawsze i nie do odebrania. Tożsamości są projektami: zadaniami, które dopiero mają być podjęte, sumiennie realizowane i doprowadzone do nieskończonej odległości wykonania”<sup>39</sup>. Nic dziwnego, że w tej sytuacji człowiek potrzebuje i poszukuje przewodnika, specjalisty, który udzieli mu wskazówek, pomoże znaleźć właściwy sposób postępowania przede wszystkim wobec siebie samego. Problem jednak polega na tym, że wobec braku zewnętrznych punktów orientacyjnych i płynnej natury rzeczywistości ponowoczesnej wskazówki te mogą odnosić się do jedynej chyba elementu, na który człowiek ma bezpośredni wpływ – „jego własnych sił i zasobów, [wskazówki] domagać się [bę-dą] zreformowania (skorygowania, uzupełnienia, rozwoju) jego własnych

---

<sup>36</sup> Z. Bauman, *Ponowoczesność jako źródło cierpień*, Warszawa 2000, s. 303.

<sup>37</sup> Ibidem.

<sup>38</sup> A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późniejszej nowoczesności*, tłum. A. Szulczycka, Warszawa 2010.

<sup>39</sup> Z. Bauman, *Konsumowanie życia*, tłum. M. Wyrwas-Wisniewska, Kraków 2009, s. 119.

umiejętności, postaw, charakteru, dyspozycji psychicznych<sup>40</sup>. W ten sposób rodzi się – z jednej strony – zapotrzebowanie na poradnictwo życiowe, rośnie popyt na usługi wszelakich, jak nazywa ich Bauman, „specjalistów od budowania tożsamości” czy też, jak charakteryzuje ich Giddens, „fachowców od tworzenia stylów życia”. Mogłoby to być tematem osobnego opracowania, jako że oferta istniejących w niemal każdym większym bądź mniejszym mieście szkół, centrów, instytutów, ośrodków jogi wykracza daleko poza prostą propozycję podjęcia praktyki asan kilka razy w tygodniu i w istocie ukazuje zainteresowanym nowe strategie budowania tożsamości. Z drugiej zaś strony – w tym miejscu jest to dla nas kluczowe – taka sytuacja sprawia, że w centrum zainteresowania człowieka staje ciało jako podstawowy filar, na którym można oprzeć budowanie tożsamości. Ponowoczesny człowiek poddaje ciało rozmaitym reżimom. Nie czyni tego jednak po to, by pozostać w zgodzie z obowiązującymi kanonami piękna i mody, ale dlatego, że staje się odpowiedzialny za projekt własnego ciała, jest wręcz zmuszony do tego, by swoje ciało nieustannie projektować i kształtować na nowo<sup>41</sup>. Istotne jest to, że ciało nie jest dziś czymś niezmiennym, danym raz na zawsze – przeciwnie, daje się ono kształtować zgodnie z potrzebami i pomysłami swego właściciela. W ten sposób:

Ciało zajęło centralną pozycję w refleksyjnym projekcie tożsamości jednostki. Ciągła troska o ciało w ramach kultury ryzyka jest więc niezbywalną cechą nowoczesnych zachowań społecznych. [...] jeżeli sposoby korzystania w tym zakresie z możliwości, jakie daje ciało, są kwestią wyboru spośród wielu różnorodnych stylów życia, to samo wybieranie nie jest opcją, ale koniecznością wpisaną w proces budowania własnej tożsamości<sup>42</sup>.

Bauman, prezentując swój pogląd, odwołuje się do słów Andrzeja Stasiuka, który twierdzi, że „możliwość stania się kimś innym” jest dziś namiastką zbawienia czy odkupienia osiąganego nie w bliżej nieokreślonej przyszłości, ale zaraz, natychmiast<sup>43</sup>. Na dodatek człowiek ma możliwość samodzielnego decydowania o tym, kim i kiedy się stanie, jak ukształtuje samego siebie. Stasiuk pisze:

Za pomocą przeróżnych technik możemy odmienić swoje ciało i ukształtować je według wybranego wzoru. [...] Kiedy przeglądamy kolorowe magazyny, można odnieść wrażenie, że opowiadają one głównie o sposobach przeistaczania naszej osoby, porzucając od mieszkania, a skończywszy na przebudowie struktury psychicznej, ukrytej często pod kuszącą propozycją «bycia sobą»<sup>44</sup>.

---

<sup>40</sup> Idem, *Ponowoczesność jako źródło cierpień*, op. cit., s. 305.

<sup>41</sup> A. Giddens, op. cit., s. 142.

<sup>42</sup> Ibidem, s. 237.

<sup>43</sup> Z. Bauman, *Ponowoczesność jako źródło cierpień*, op. cit., s. 122.

<sup>44</sup> A. Stasiuk, *Tekturowy samolot*, Wołowiec 2000, s. 59.

W tej sytuacji nie powinien budzić zdziwienia fakt, że tak ogromną popularnością cieszą się te wszystkie aktywności, które nakierowane są na kulturowanie, zmienianie, kształtowanie, modelowanie, udoskonalanie ciała i które jednocześnie nadają życiu znaczenie i sens, dając człowiekowi, który je wykorzystuje, poczucie odpowiedzialności za własne ciało i za samego siebie. Znamienne jest to, że szczególnego charakteru zaczynają nabierać te dyscypliny cielesne, które miały niegdyś cele duchowe, teraz zaś stają się przede wszystkim narzędziami służącymi do przetransformowania ciała zgodnie z poczynionymi wcześniej założeniami (w literaturze angielskojęzycznej dyscypliny te określa się znamienym sformułowaniem *techniques of body maintenance*). Jedną z takich właśnie technik, niezwykle dziś popularną, stała się joga rozumiana przede wszystkim jako praktyka asan. Można by pokusić się nawet o stwierdzenie, że swój sukces joga zawdzięcza w dużej mierze temu, że pozwala na twórcze i samodzielne przekształcanie ciała jako podstawowego filaru, na którym może wspierać się budowanie tożsamości. Joga zyskała status techniki, która pozwala na „stanie się kimś”, na „bycie sobą”, na „odkrycie siebie”, na stworzenie samego siebie mocą własnego wysiłku. Punktem wyjścia jest jednak, jak pokazuje przytoczony powyżej materiał, ciało. Jego przekształcanie – oczyszczanie, poskramianie, podporządkowywanie, udoskonalanie, przebudowywanie itp. – daje podstawę nowej osobie zarówno w wymiarze indywidualnym (emocjonalnym, intelektualnym, moralnym, fizycznym), jak i społecznym. Jest to swoistym paradoksem, ponieważ tak rozumiana praktyka jogi (asan) wzmacnia w istocie przywiązanie do ciała, które staje się punktem oparcia dla całej osobowości. Wzmacnia więc to, co Patañdźali określa mianem *asmitā* („stan jestem”, świadomość samego siebie jako odrębnej jednostki), wzmacnia wreszcie więzi społeczne. Słowem – działa dokładnie odwrotnie do jogi w jej tradycyjnej interpretacji i funkcji. Ta bowiem prowadzi do porzucenia wszelkich form cielesności, ma także na celu dekonstrukcję zarówno tożsamości indywidualnej (*asmitā*), jak i społecznej<sup>45</sup>.

To narcystyczne wręcz przywiązanie do ciała jest dodatkowo wzmacniane przez nacisk, jaki kultura Zachodu kładzie na zdrowie jako jedną z najistotniejszych wartości. Promocja zdrowia – profilaktyka poprzez prowadzenie zdrowego trybu życia, uświadamianie zagrożeń zdrowotnych, propagowanie rozmaitych aktywności prozdrowotnych – to istotny element współczesnej rzeczywistości. Oczywiście wszelkie *techniques of body maintenance*, w tym

---

<sup>45</sup> Istotnym elementem procesu prowadzącego do całkowitego uwolnienia się od przywiązania do jakichkolwiek form cielesności jest pełna dekonstrukcja ciała społecznego, a więc tego, które jest konstytuowane przez wartości i normy obowiązujące w społeczeństwie. Celem jogina jest zbudowanie, jak określają to niektórzy badacze, ciała ascetycznego. Jest ono przeciwieństwem ciała społecznego, którego konstrukcja opiera się na normach wypływających z *dharmy*, a więc tych, które są nierozzerwalnie związane z rzeczywistością *samsāry* (*samsāra*).

joga, odgrywają tutaj rolę niebagatelną. Mike Featherstone<sup>46</sup> zauważa, że ich podstawową cechą jest koncentrowanie uwagi praktykującego na ciele, ale w sposób, który łączy zdrowie i kondycję fizyczną z troską o wygląd zewnętrzny i dobre samopoczucie praktykującego. Obecnie na zachodnim rynku dyscypliny cielesne badacz podzielił na trzy grupy, w zależności od motywacji, które popychają ludzi do ich podjęcia, sposobu działania i celów, które dzięki nim można zrealizować. Pierwszą grupę określił jako instrumentalną – wszelkie działania są nakierowane przede wszystkim na osiągnięcie pożądanego wyglądu, ale swego rodzaju skutkiem ubocznym podejmowanych praktyk jest dobre samopoczucie – doskonały wygląd praktykującego staje się podstawą dobrego samopoczucia. Jednak to nakierowanie uwagi na wygląd ciała i przekonanie, że przy pomocy odpowiednich technik można go dowolnie poprawiać (zachowując przy tym niezmiennie dobry nastrój), sprawiają, że praktykujący niemal bezkarnie może pozwolić sobie na pogoń za różnymi cielesnymi przyjemnościami. Featherstone zachowanie to określa mianem „wykalkulowanego hedonizmu” (*calculating hedonism*)<sup>47</sup> – nadmiar wrażeń zmysłowych zawsze można zrekompensować wzmożoną praktyką, a dyscyplina nie wymaga już od praktykującego szczególnych wyrzeczeń.

Druga z motywacji opiera się na poczuciu odpowiedzialności za ciało i jego kondycję zdrowotną. Towarzyszy mu przekonanie, że zdrowie, sprawność i idąca z nimi w parze swego rodzaju efektywność ciała, traktowanego jako narzędzie, mogą zostać zachowane bądź wzmocnione przez właściwe postępowanie. Także tutaj nie bez znaczenia pozostaje fakt, że praktyki cielesne poza poprawą kondycji zdrowotnej przynoszą także korzystny wygląd. Featherstone zwraca jednak uwagę, że zyskuje on w tym kontekście znaczenie szczególne. Mamy więc obraz:

mężczyzn i kobiet, którzy czerpią z życia coraz pełniejszymi garściami, którzy „wyglądają świetnie i czują się świetnie”, którzy są bardziej atrakcyjni i przez to społecznie bardziej akceptowalni. Zgodnie z tą logiką dobra kondycja fizyczna, szczupła sylwetka zostają połączone nie tylko z energią, zapałem i witalnością, ale także z byciem wartościowym jako człowiek. Podobnie piękne ciało jest uznawane za znak roztropności i przezorności w kwestiach zdrowotnych<sup>48</sup>.

W ten sposób ciało zdrowe, silne i sprawne staje się specyficzną wizytówką człowieka, „sposobem na pokazanie innym, że jest się osobą, która dba o siebie i podejmie wszelki trud, aby wypracować i utrzymać sprawne, zdrowe ciało. To sugeruje d y s c y p l i n ę, siłę woli i zdolność do «zrobienia czegoś ze sobą»”<sup>49</sup>.

---

<sup>46</sup> M. Featherstone, *The Body in Consumer Culture*, [w:] *The Body: Social Process and Cultural Theory*, red. M. Featherstone, M. Hepworth, B. S. Turner, London 2001.

<sup>47</sup> Ibidem, s. 171.

<sup>48</sup> Ibidem, s. 183.

<sup>49</sup> A. Howson, *The Body in Society. An Introduction*, Cambridge 2007, s. 98.

Trzeci sposób podejścia do praktyki obejmuje już nie tylko wybór konkretnej dyscypliny cielesnej, ale jest łączony z odpowiednią dietą, wyborami konsumpcyjnymi, towarzyskimi itd., słowem – staje się stylem życia. Nadzędnym celem nadal pozostaje jednak uzyskanie odpowiedniego wyglądu.

Jak pokazał zebrany wyżej materiał, joga – praktyka asan – w pełni odpowiada wszystkim trzem opisanym przez Featherstone’a oczekiwaniom względem *techniques of body maintenance* oraz przypisywanym im możliwościom, co – w moim przekonaniu – w dużym stopniu decyduje o jej popularności.

### WHY IS THE PRACTICE OF ASANAS PAINFUL? REMARKS ON THE MARGIN OF THE ASHTANGA YOGA PRACTICE

Modern yoga, usually associated with the practice of asanas, is commonly considered to be an almost universal technique which allows a practitioner to deal with painful problems of body and mind. For many, modern yoga became also a tool willingly used in self-creation as well as in creating new life styles, often including redefining values and life-goals. All the changes and desired corrections are performed on the body, through the body and by the means of the body. The manipulations, however, are not painless – on the contrary – are supposed to bring pain which is considered, at least by some of the contemporary yoga practitioners, as inherent and – what is particularly significant – very positive element of the yoga practice. Understanding and interpretation of the pain appearing during the practice of asanas reveals the attitude of the modern yogis towards their own body and allows to reconstruct their way of understanding the asana practice – how they define its functions and what are their expectations.

The analysis has been based on the data collected during the participant observation carried out in various ashtanga yoga schools in Mysore, India (considered to be a “capital” of ashtanga yoga), interviews with ashtanga yoga practitioners as well as on personal experience with the ashtanga yoga method.

### BIBLIOGRAFIA

1. Alter J. S., *Heaps of Health, Metaphysical Fitness: Ayurveda and the Ontology of Good Health in Medical Anthropology*, „Current Anthropology” 40 (S1), 1999, s. 43–66.
2. Alter J. S., *Yoga in Modern India. The Body between Science and Philosophy*, Princeton 2004.
3. Bauman Z., *Ponowoczesność jako źródło cierpień*, Warszawa 2000.
4. Bauman Z., *Konsumowanie życia*, tłum. M. Wyrwas-Wiśniewska, Kraków 2009.
5. De Michelis E., *A History of Modern Yoga*, London 2005.
6. Desikachar K., *The Yoga of the Yogi. The Legacy of T. Krishnamacharya*, Chennai 2005.
7. Desikachar T. K. V., Cravens R. H., *Health, Healing and Beyond. Yoga and the Living Tradition of Krishnamacharya*, New York 2005.
8. Featherstone M., *The Body in Consumer Culture*. [w:] *The Body: Social Process and Cultural Theory*, red. M. Featherstone, M. Hepworth, B. S. Turner, London 2001, s. 170–197.

9. Fields G., *Religious Therapeutics. Body and Health in Yoga, Āyurveda, and Tantra*, New York 2001.
10. Giddens A., *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, tłum. A. Szulżycka, Warszawa 2010.
11. Glucklich A., *Sacred Pain. Hurting the body for the sake of the soul*, Oxford University Press 2001.
12. Howson A., *The Body in Society. An Introduction*, Cambridge 2007.
13. Iyengar B. K. S., *Drzewo jogi*, tłum. S. Bubicz, Warszawa 1988.
14. Jois Śri K. P., *Joga Mala*, tłum. M. Januszkiewicz, Warszawa 2008.
15. *Klasyczna joga indyjska. Jogasutry przypisywane Patañdzalemu i Jogabhaszja czyli komentarz do Jagasutr przypisywany Wjasie*, tłum. L. Cyboran, Warszawa 1986.
16. Maehle G., *Ashtanga Yoga. Practice & Philosophy*, Novato 2007.
17. Stasiuk A., *Tekturowy samolot*, Wołowiec 2000.
18. Sweeney M., *Asanga Yoga As It Is. Primary, Intermediate, Advanced A & B Asana and Vinyasa*, bmv 2005.
19. Vishnudevananda Swami, *Ilustrowany podręcznik jogi*, tłum. A. Świerzowska, Gorlice 2007.