

Joga znów coraz bardziej modna

Z **Maciejem Wielobobem**, nauczycielem nauczycieli jogi, specjalistą filozofii i psychologii jogi, autorem książki „Terapia jogą” o tym, że joga pomaga leczyć nie tylko fizyczne dolegliwości, ale też uspokaja skołatanе umysły rozmawia **Małgorzata Powązka**



Maciej Wielobób

Podobno na zajęcia z jogi przychodzą nawet ludzie w wieku 80 lat. Trudno w to uwierzyć, kiedy się widzi na zdjęciach joginów z zaplątanymi na szyi nogami! Jedną z moich asystentek, Olga Szkonter, prowadzi zajęcia jogi w Nowohuckiej Akademii Seniora, gdzie rzeczywiście przychodzi dwóch panów po 80-tce. Zazwyczaj jednak osoby przychodzące na zajęcia mają od 20 do 65 lat.

Czy ćwiczenia jogiczne, tzw. asany, są bezpieczne dla osób w wieku średnim i zaawansowanym?

Każdy dobry nauczyciel jogi dostosowuje program do potrzeb i predyspozycji osoby, która przychodzi na zajęcia. Czego innego potrzebuje 70-letni emeryt, czego innego 35-letni ojciec rodziny, pracujący w wielkiej korporacji, a czego innego 28-letnia matka, samotnie wychowująca dziecko. Innego potraktowania wymaga osoba w pełni sprawna i zdrowa, innego ktoś cierpiący z powodu problemów z kręgosłupem, jeszcze innego osoba chora na depresję. Stąd zajęcia dla grup o różnych potrzebach wyglądają w różny sposób.

Poprawią sobie kondycję fizyczną?

Trzeba pamiętać, że joga to nie tylko praca z uwalnianiem ciała od napięcia poprzez asany,

czyli ćwiczenia fizyczne, ale także ćwiczenia oddechowo-koncentracyjne – pranajamy, koncentracja i medytacja, jak również praktyki związane ze zmianą postaw i wzorców zachowań w życiu codziennym. O ile dla osoby 20-letniej ważna będzie doskonałość w pracy nad własnym ciałem, to już osoba w średnim wieku potrzebuje najczęściej uwolnić kręgosłup, stawy i mięśnie od napięcia, uspokoić umysł przez głęboki relaks i być może pewne ćwiczenia pranajamy.

Napisał pan książkę „Terapia jogą”. Co joga leczy?

Hmm... Ja bym raczej zapytał „kogo joga leczy?”. Joga poprzez różne praktyki zmiany postaw i zachowań w życiu codziennym, pracę z ciałem, ćwiczenia oddechowo-koncentracyjne i medytacyjne ma prowadzić do przezwyciężenia form naszego cierpienia przez poszukiwanie stanu stałego spokoju umysłu. Dla kogoś, kogo nie interesuje przezwyciężenie dolegliwości w kontekście szerszej pracy nad swoimi uwarunkowaniami, są dużo prostsze metody pracy.

Tabletki, maści, kompresy, masaże?

Właśnie. Jednak dla kogoś, kto zadaje określone pytania, na jakie joga może odpowiedzieć, poszukuje określonych wartości, które może w jodze odnaleźć – rozmaite techniki jogi mogą wyleczyć lub przynajmniej wspomóc leczenie różnych dolegliwości i doprowadzić do większego zrozumienia siebie w kontekście określonej choroby czy urazu. Ale trzeba pamiętać, że gdy złamie się nogę, to trzeba iść do chirurga, a kiedy cierpi się na psychozę, idzie się do psychiatry, a nie do nauczyciela jogi.

A jeśli ktoś interesuje się tylko fizycznymi skutkami ćwiczeń, a nie ma predyspo-



Joga staje się coraz bardziej popularna. Praktykują ją największe gwiazdy, m.in. Madonna, Sting, Tina Turner, Meg Ryan (na zdjęciu), Jodie Foster i David Duchovny, nie wspominając o Jane Fondzie. W Polsce do jogi przyznają się np. Magda Umer, Halina Frąckowiak, a prawdziwą mistrzynią jest Małgorzata Braunek

Nie da się interesować samymi fizycznymi skutkami asan, ponieważ byłyby to wtedy zwykłe ćwiczenia gimnastyczne – stwierdza Maciej Wielobób

zycji albo cierpliwości do medytacji, może ćwiczyć i mówić, że uprawia jogę?

Warto zwrócić uwagę na to, czy można się „interesować samymi fizycznymi skutkami asan”. Otóż, nie wspominając o całej reszcie technik jogi, np. o medytacji, same pozycje jogi mają kontekst szerszy niż samo wykonywanie ćwiczeń. Służą przede wszystkim przezwyciężaniu napięcia. Każdy uraz, fizyczny czy psychiczny, zostawia pewien ślad w naszym ciele w postaci napięcia w bło-

nach tkanki łącznej, głównie powięziach. Napięte powięzi kształtują też napięcie mięśniowe i co za tym idzie, określoną postawę ciała. Dziś jest już to udowodnione naukowo, że określona postawa ciała może wywoływać ściśle określone emocje, postawy czy zachowania. Dlatego praca w asanach jest skupiona przede wszystkim na uwalnianiu się od tych napięć, a dopiero na drugim planie jest wzmocnienie i uelastycznienie ciała. Nie da się interesować samymi

fizycznymi skutkami asan, bo wówczas byłyby to zwykłe ćwiczenia gimnastyczne.

A może przez ćwiczenie asan „dorasta” się po prostu do praktykowania jogi?

Niewątpliwie asany mogą być początkowym etapem dalszej pracy. Czasem ten początkowy etap może trwać wiele lat. W prowadzonej przeze mnie szkole jogi w grupach początkujących uczymy głównie asan, by osoby przychodzące na zajęcia uwalniały się od napięcia, prawidłowo oddychały, synchronizowały oddech z ruchem i zwiększyły stabilność ciała. W grupach średnio zaawansowanych wprowadzamy ćwiczenia pratyahary, czyli głębokiego relaksu, pranajamy i ćwiczenia koncentracyjne. W grupach

zaawansowanych ćwiczenia koncentracyjne są zastępowane przez praktyki medytacyjne. Nie spotkałem jeszcze osób u siebie w grupach, które nie były chociaż trochę zaciekawione ćwiczeniami koncentracyjno-medytacyjnymi.

Czy to dlatego, że joga ma działanie terapeutyczne staje się tak popularna?

W dużej mierze tak. Przy czym działanie terapeutyczne to nie tylko leczenie, rehabilitacja czy nawet profilaktyka. Swoim ukojeniem dla wielu osób jest to, że mogą zwolnić. Poświęcić chwilę czasu dla siebie i przekonać się, że nic się przez to nie zawaliło.

Można ćwiczyć jogę bez chodzenia na zajęcia grupowe?

Można, ale sugerowałbym kontakt z dobrym nauczycielem, czy to w formie zajęć, czy na przykład warsztatów weekendowych. Szczególnie na początku drogi ważny jest kontakt z nauczycielem, który może pokierować nas w odpowiednią stronę.

Małgorzata Braunek, Madonna, Sting – coraz więcej celebrytów przyznaje się do jogi. Może moda na nią jakoś ją pomniejsza?

Ostatnio, nie tylko w Polsce, dostrzegam pewien dualizm w nauczaniu jogi. Z jednej strony jest joga jako etykieta handlowa, przedmiot sprzedaży. Z drugiej strony są pewni nauczyciele, którzy szukają tradycyjnej formy przekazu jogi i starają się pilnować, by przekaz ten nie tracił ze swojej głębi. Na pewno „Cosmo” czy „Glamour”, piszące o tym, że Madonna ćwiczy jogę, kieruje raczej w stronę tego pierwszego nurtu. Z drugiej strony wiele osób zaczynało od tej skomercjalizowanej formy jogi, a później poznało jogę w bardziej tradycyjnej formie.

Małgorzata Powązka