

Joga a ćwiczenia fizyczne

11 grudnia 2014 roku Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych ogłosiło dzień **21 czerwca Międzynarodowym Dniem Jogi**. W tym roku [2017 - przyp. tłum.] obchodzimy po raz trzeci Dzień Jogi. Wśród wielu zasług, jakie starożytna cywilizacja Indii wniosła do świata, wyróżnia się joga, ponieważ zdobyła szerokie uznanie. Czy joga to tylko forma ćwiczeń fizycznych, czy może coś więcej? W tym artykule chcemy odpowiedzieć na to pytanie. W rzeczywistości jest to odpowiedź na zadane nam pytanie. „Radio Sai Answering Booth” to program nadawany w każdy czwartek w ramach naszych czwartkowych audycji na żywo na kanale Asia Stream. Prosimy w nim słuchaczy o zadawanie pytań dotyczących różnych aspektów przesłania Swamiego i jego praktykowania w codziennym życiu. W audycji nadanej 26 stycznia 2017 roku jedna z naszych słuchaczek, pani Vaishali Dinkar z Pune, zapytała: Jaka jest różnica między jogą a ćwiczeniami fizycznymi? W tym artykule udzielamy odpowiedzi na to pytanie. Z okazji Międzynarodowego Dnia Jogi spróbujemy zrozumieć, czym joga różni się od innych ćwiczeń i jak powinniśmy ją praktykować, aby czerpać z niej jak największe korzyści.

Sai Ram. Zakładam, że chcecie poznać wyjaśnienie Swamiego i oczywiście podstawową różnicę między jogą a ćwiczeniami fizycznymi z duchowego punktu widzenia, ponieważ bez odniesienia się do perspektywy duchowej nie można mówić o wszystkim, co zgodnie z tradycją jest częścią dziedzictwa Indii. Dziedzictwo kulturalne Indii i duchowość są nierozłączne. Chyba muszę was ostrzec, że w odpowiedzi na to pytanie, więcej będę mówił o jodze niż o ćwiczeniach, lecz także spróbuję pokazać różnice między tymi pojęciami, jeśli będzie to możliwe.

Czym jest joga?

Gdy mówimy o jodze, przede wszystkim mówimy o jogasanach, które stanowią jeden z ośmiu aspektów asztangajogi¹ Patańdzalego. Osiem ang, czyli części jogi, to: jama, nijama, asana, pranajama, pratjahara, dharana, dhjana i samadhi. Asztangajoga jest jednym z wielu rodzajów jogi. Zatem czym jest joga?

Słowo joga pochodzi od słowa ‘yuj’ [judź], które oznacza jarzmo lub połączenie. W duchowości joga oznacza sposób połączenia się z boskością. Innymi słowy, jest to droga do Boga, droga do naszej wewnętrznej boskości, czyli samorealizacji – nazywajmy to, jak chcemy. Dlatego w świętych pismach mamy odniesienia do bhaktijogi – drogi oddania, dźnianajogi – drogi mądrości, karmajogi, radżajogi czy sankhajogi. Gdy mówimy o jodze w nawiązaniu do znanej jogi, jaką widzimy w dzisiejszym świecie, jest to jeden z wielu sposobów na osiągnięcie Boga. Asztangajoga Patańdzalego to joga, na którą składa się osiem stopni jogi, natomiast

¹ asztangajoga – Joga Ośmiu Części.

asana to jeden ze stopni asztangajogi. Nawet jeśli weźmiemy pod uwagę także pranajamę, to w najlepszym razie będzie to czwarty stopień asztangajogi Patańdzalego. Inaczej mówiąc, jogasany i pranajama znalazły się wśród niezbędnych środków na drodze do Boga. Cel jest duchowy, a technika utrzymania zdrowego ciała jest tu środkiem.

Czy joga służy utrzymaniu ciała w zdrowiu, czy jest to coś więcej? Przejdziemy do tego za chwilę.

Historia ćwiczeń fizycznych

Abyśmy mogli porównać jogę i ćwiczenia, musimy zobaczyć, dlaczego najpierw powstały ćwiczenia fizyczne z historycznego punktu widzenia. Przez setki lat społeczeństwa nie miały pojęcia o ćwiczeniach fizycznych, gdyż większość czynności, jakie ludzie wykonywali w codziennym życiu, wystarczyło do zachowania sprawności ciała, czy to w czasie pracy na roli, rąbania drewna, gotowania czy zajmowania się trzodą. Nie trzeba było ćwiczyć, dlatego nie było pojęcia ćwiczeń. Jeśli w ogóle ktoś ćwiczył, to żołnierze. Uczestniczyli oni w obozach sprawnościowych, aby zwiększyć swoją wytrzymałość i szybkość, maszerowali na długich dystansach, pływali, wspinali się, trenowali zapasy, rzucali włócznią lub dźwigali ciężary. Wszystkie te działania były niezbędne dla poprawienia siły, wytrzymałości i sprawności fizycznej. Z czasem Grecy przekształcili je w kulturę fizyczną. Dlatego na początku zawody sportowe były jedynie formą aktywności fizycznej, którą Grecy wykorzystywali w działaniach wojennych, takich jak walka wręcz, walka na miecze, biegi, wyścigi rydwanów i wyścigi konne. Następnie Rzymianie wprowadzili koncepcję gimnazjów² po to, by celebrować piękno ludzkiego ciała. Sprawili, że szkoły te były coraz bardziej znane, natomiast sprawność oraz proporcjonalna i piękna sylwetka stały się częścią ich kultury. Upowszechniali ją w gimnazjach publicznych, a nawet w sztuce przez wyrażanie zachwyty dla fizycznego piękna, co widzimy dzisiaj w rzymskiej architekturze i rzeźbie. Z czasem krzewili ideę sprawności fizycznej wszystkich ludzi, lecz wciąż głównym motywem była gotowość do wojny. Gdy Rzymianie doszli do wniosku, że ich ziemie mogą stać się celem ataku w każdej chwili i z każdej strony, chcieli, aby mężczyźni posiadali ogólny poziom sprawności i wytrzymałości, aby byli w stanie gotowości i dołączyli do armii, jeśli tylko zajdzie taka potrzeba.

Gdy zaczęło szerzyć się chrześcijaństwo, czyli od V do XV wieku, odrzucono ideę fizycznego piękna i przywiązywania znaczenia do ludzkiego ciała. Popularna stała się idea, że ciało jest siedliskiem grzechu, że należy się go brzydzić i je ignorować. Sprawność fizyczną wciąż wykorzystywano do celów wojskowych, ćwiczenia służyły zaspokajaniu potrzeb na wojnie, a celem uprawiania sportu było zdobywanie umiejętności wymaganych w armii. Powoli odchodzono od gimnazjów publicznych i codziennych ćwiczeń. W połowie XVIII wieku nadeszła rewolucja przemysłowa, a razem z nią automatyzacja. Po stuleciach spędzonych na pracy fizycznej stopniowo wchodziliśmy w erę siedzącego trybu życia. Oczywiście działo się to bardzo powoli, ale w tym czasie nauczyciele zaczęli mówić o wprowadzaniu zajęć sprawnościowych w szkołach. Coraz większą popularność zdobywały sport, gimnastyka i inne

² gimnazjum – tu: z gr. gymnasion, miejsce służące uprawianiu gimnastyki.

podobne zajęcia. Wtedy ćwiczenia fizyczne miały zastąpić pracę fizyczną, która traciła znaczenie. Większość z tych aktywności, jakie dzisiaj nazywamy ćwiczeniami, takich jak jogging czy trening na siłowni, to trendy, które pojawiły się w XX wieku. Byliśmy więc świadkami tego, co stało się i co dzieje się ze wszystkim w XX wieku, także z koncepcją ćwiczeń fizycznych. Fitness stał się potężnym przemysłem działającym na zasadach komercyjnych na wielką skalę. Otrzymaliśmy standardy zdrowia, takie jak zestawy ćwiczeń, sylwetka w kształcie litery V czy rozmiar zero, które mają niewiele wspólnego z dobrym zdrowiem, a także wystartowaliśmy w wyścigu, aby dostosować się do kryteriów określonych przez przemysł fitness, który w rzeczywistości stał się przemysłem mody.

Powód, dla którego przestudiowałem historię ćwiczeń jest taki, że na tej podstawie możemy zobaczyć, jaki miał być cel tej formy aktywności fizycznej. Chociaż cel, o jakim myśli jednostka, ma znaczenie, to jeśli system stworzono w konkretnym celu, będzie to miało wpływ także na wewnętrzną strukturę systemu. W tym znaczeniu dzisiejsze ćwiczenia powstały, aby osiągnąć sprawność bojową, atrakcyjny wygląd i cieszyć się zdrowiem, w przeciwieństwie do siedzącego trybu życia. Oczywiście wtedy przyjęto ideę, że aktywność fizyczna ma wpływ na stan umysłu, a lekarze prosili nas, abyśmy wykonywali ćwiczenia także w tym celu. Dla przykładu, teraz dokładnie wiemy, że w trakcie ćwiczeń wydzielają się endorfiny, które pomagają nam walczyć ze stresem i być w dobrym nastroju. Przede wszystkim jednak ćwiczenia fizyczne, jak sama nazwa wskazuje, były przeznaczone dla ciała i dlatego się pojawiły.

Dotychczas przedstawiałem historię jedynie z punktu widzenia Zachodu, a zwłaszcza kultury masowej. Jednak w krajach Orientu, na Wschodzie, a także w niektórych starożytnych cywilizacjach na Zachodzie, sytuacja wyglądała zupełnie inaczej. Dla przykładu, na Wschodzie mieliśmy praktyki sztuk walki, które zawsze uczyły nas czegoś więcej niż tylko sprawności fizycznej czy samoobrony. Tutaj oczywiście zostaniemy przy jodze, gdyż nasze pytanie dotyczy tego tematu.

W jakim celu powstała joga?

Gdy mówimy o jodze, a dokładniej o jogasanach, jej najważniejszym celem była pomoc człowiekowi w rozwoju duchowym. Jeśli system ćwiczeń fizycznych tworzy się z myślą o tym, aby pomagał wam w rozwoju duchowym, to będzie on funkcjonował zupełnie inaczej, a sposób, w jaki przeprowadzacie samoocenę, aby zobaczyć, czy robicie postępy zgodnie z tym systemem, również będzie się różnił. Dlatego na samym początku, jeśli uważacie się za aspirantów duchowych, to nie trzeba wam mówić, że joga to dla was lepszy wybór. A jeśli nie interesuje mnie duchowość? Cóż, niezależnie od tego, czy ktoś twierdzi, że jest na drodze duchowej, czy też nie, to tak naprawdę wszyscy na niej jesteśmy. Niektórzy z nas są prawdopodobnie jak dzieci w przedszkolu, które chodzą do szkoły, lecz nie mają o tym pojęcia i będą tak postępować przez resztę dzieciństwa. Jednak dziecko, które chodzi do starszej klasy, będzie wiedziało na czym polega system edukacji. Podobnie, bez względu na to, czy to akceptujemy czy nie, wszyscy znajdujemy się na ścieżce duchowej.

Taka postawa powinna zmienić nasze błędne przekonanie na temat jogi. Zwykle myślimy, że joga jest dla joginów, a nie dla ludzi świeckich (bhoginów), takich jak my. Swami mówił, że myślenie, iż joga jest jedynie dla pustelników i wyrzeczonych mieszkających w lesie, to wielki błąd. Dlaczego tak myślimy?

Jednym z powodów może być to, jak postrzegamy ćwiczenia (co wyjaśniłem w historii). Prawdopodobnie wielu z nas myśli: „Ci jogini musieli siedzieć i medytować przez cały dzień, więc wymyślili kilka ćwiczeń, aby zachować kondycję”. Wydaje się, że to brzmi logicznie, ale ponieważ joga nigdy nie dotyczyła wyłącznie ciała, ten argument jest fałszywy. Innym powodem, dla którego myślę, że joga nie służyła tylko joginom jest to, że w asztangajodze pierwszy krok nazywa się jama, czyli moralne postępowanie w społeczeństwie. Swami wyjaśnia, że jama zawiera pięć szczegółowych zasad. Są to: satja (prawda), ahimsa (niekrzywdzenie), aparigraha (nieposiadanie), asteja (dosł. „niekradzenie”) i brahmaczarja (wstrzeźliwość seksualna). Zgodzicie się, że pierwsze cztery zasady są wyraźnie przeznaczone dla człowieka, który żyje w społeczeństwie, prawda? Dla zwykłych ludzi, takich jak my. Być może zasada wstrzeźliwości wprowadziła nas w zakłopotanie, możemy myśleć, że obowiązuje ona wyłącznie sadhu i sannjasinów. Niemniej w jednym z dyskursów Swami pięknie wyjaśnia, że istnieją różne rodzaje celibatu. Dla przykładu żonaty mężczyzna powinien zachować wstrzeźliwość w obecności obcych kobiet. Zamężna kobieta powinna zachować wstrzeźliwość w obecności obcych mężczyzn. Zatem widać wyraźnie, że pięć zasad dotyczących pierwszej części asztangajogi, czyli jamy, nie powstało tylko dla joginów przebywających w lesie, lecz dla nas wszystkich. Można powiedzieć, że idei asztangajogi nie stworzono jedynie dla joginów. Jej celem było nie tylko piękno, siła czy zdrowie.

Człowiek z perspektywy wedanty

Aby zrozumieć różnicę między codziennymi ćwiczeniami – które, jak powiedziałem, są nowoczesnym pojęciem – a jogą, będziemy musieli zauważyć różnice między tymi pojęciami w odniesieniu do człowieka. Z dzisiejszego punktu widzenia w najlepszym razie uważamy się za strukturę ciało-umysł. Jaki jest człowiek z perspektywy wedanty? To jest to – w istocie jesteśmy boscy. Boską istotę otacza pięć powłok, czyli koszy, jak nazywa się je w sanskrycie. Najgrubsza to annamaja kosza (powłoka pożywienia), pod nią znajduje się pranamaja kosza (powłoka energii życiowej), następnie manomaja kosza (powłoka umysłu) i widźniamaja kosza (powłoka intelektu), a piąta i zarazem ostatnia powłoka to anandamaja kosza (powłoka błogości). Tak zbudowany jest człowiek według starożytnej kultury Bharatijów. Jedynie to, co nazywamy annamaja koszą, stanowi ciało materialne. Tak więc ćwiczenia fizyczne ograniczają się tylko do jednej powłoki – do ciała fizycznego, które składa się z pożywienia i wody. W najlepszym razie ćwiczenia fizyczne mają wpływ także na powłokę umysłu.

Z punktu widzenia asztangajogi, jeśli zachowacie równowagę w każdej powłoce, będziecie mogli skierować się do wnętrza, do anandamaja koszy i zaznać nieskończonej błogości. Jeśli podejmiecie większy wysiłek, wtedy przekroczycie nawet stan błogości i osiągniecie wewnętrzną boskość. Celem ośmiostopniowej jogi jest osiągnięcie równowagi w każdej

powłoce. Można powiedzieć, że w jodze nie chodzi o wysiłek ani o pozbycie się nadmiaru energii dzięki aktywności fizycznej. Joga to sposób na osiągnięcie wewnętrznej równowagi.

Gdy wykonujemy ćwiczenia fizyczne, widzimy, czy się pocimy, czy jesteśmy zmęczeni, czy odczuwamy ból w odpowiednich miejscach. Gdy ćwiczymy jogę, po sesji musimy czuć się odnowieni i odmłodzeni. Umysł powinien być spokojny przez cały dzień. Przy regularnym praktykowaniu jogi poziom naszego gniewu i napięcia musi się zmniejszyć. Nie możemy odczuwać sztywności w mięśniach, natomiast musimy czuć ich elastyczność. Dlatego instruktor jogi zawsze wam powie: „Ćwiczcie tyle, ile możecie. Nie przemęczajcie się, nie przekraczajcie swoich możliwości, a powoli będziecie w stanie ćwiczyć więcej i lepiej”. Dzieje się tak dlatego, że celem jogi jest zbliżanie się do wewnętrznej błogości, więc spokój, odnowa i radość jest prawdziwą oznaką postępu w jej praktykowaniu.

Pranajama a zdrowie

Kolejną cechą, wyraźnie odróżniającą jogę od ćwiczeń fizycznych, jest znaczenie, jakie nadaje się oddychaniu. Jak wspomniałem, joga nie zajmuje się jedynie annamaja koszą. Jaka jest następna powłoka? To pranajama kosza. Tworzy ją pięć pran, lecz najważniejsza jest energia oddychania. Swami powiedział, że nawet jeśli przebiegniecie milę, wasz oddech powinien być równomierny, co możecie osiągnąć dzięki jodze. Jak wprowadzać to w życie? Jedną z najważniejszych technik oddychania jest pranajama. Mówi się, że większość problemów zdrowotnych w organizmie można rozwiązać tylko dzięki praktykowaniu pranajamy. Istnieje pięć pran – jedna zajmuje się trawieniem, jedna dotyczy energii i układu nerwowego, jedna odpowiada za wydalanie, jedna kontroluje mowę – ale wszystkie można skutecznie utrzymywać w równowadze dzięki prostym pranajomom, które obejmują kontrolowanie oddechu. Dla przykładu, Swami wyjaśnił, że najbardziej znana technika pranajamy, Anulom-Vilom, polega na tym, że wdychamy powietrze lewą dziurką nosa, wstrzymujemy oddech i wydychamy je prawą dziurką nosa i na odwrót. Swami mówił, że nadi – ida i pingala, które w rzeczywistości są istotnymi elementami systemu wjana prany – przechodzą przez lewą i prawą dziurkę nosa. Gdy praktykujemy pranajamę, uaktywniamy te kanały. Inną powszechnie znaną pranajamą jest Kapalabhati, która wspomaga samana pranę (energię trawienia). Przez praktykowanie pranajamy skutecznie dbamy o pranajama koszę. Większość asan służy do pobudzania kanałów nadi i czakr tej powłoki.

Oprócz indywidualnych ćwiczeń oddechowych, w czasie wykonywania asan zaleca się praktykowanie konkretnej techniki oddychania. Oczywiście dzisiejsze rodzaje jogi różnią się w tym względzie. Dla przykładu, jak sądzę, słynna joga Iyengara nie wymaga ściśle określonej techniki oddychania w czasie asan. Jednak tradycyjna joga Patańdzalego używała pranajamy, która do pewnego stopnia była połączona z pozycjami jogicznymi. Zatem tylko dwa aspekty ashtangajogi – asana i pranajama – zadbają o ciało materialne i wewnętrzny system energetyczny, a gdy pozostaną w równowadze, umysł w dużej mierze też będzie spokojny.

Joga jest niepełna bez dyscypliny

Aby zachować całkowite zdrowie fizyczne, mentalne i psychiczne trzeba praktykować przynajmniej cztery pierwsze stopnie jogi Patańdzalego. Są to jama, nijama, asana i pranajama. Jama i nijama to metody samodyscypliny. Jak już mówiłem, jama to dyscyplina w naszych kontaktach ze społeczeństwem, a nijama to samodyscyplina. Czy to czystość, ograniczenie pragnień, umiarkowanie w jedzeniu czy dobre nawyki – wszystko podlega nijamie. Jak mówił Swami: *Na śrejo nijamam wina* – bez samokontroli i samodyscypliny nie będzie zdrowia. Aby mieć dobre zdrowie – zgodnie z definicją WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) jest to stan pełnego fizycznego, mentalnego i dobrobytu społecznego, a nie tylko brak chorób czy słabości – musimy praktykować jamę, nijamę, asanę i pranajamę najlepiej, jak potrafimy. Jednak jeśli chcemy świadomie dążyć do odkrywania naszej boskości, obowiązkowe są następne trzy stopnie: pratjahara (oderwanie zmysłów od przyciągających je przedmiotów), dharana (koncentracja na jednym) i dhjana (medytacja). Ostatecznie prowadzą one do samadhi, które nie oznacza śmierci ani zakończenia życia. Samadhi to całkowite zatopienie się w jaźni, stan absolutnego, niezmaconego pokoju, stan zjednoczenia z boskością, stan najwyższej ciszy i najwyższego pokoju. Słusznie mówi się, że pierwsze cztery stopnie ashtangajogi to bahiranga, czyli aspekty zewnętrzne, zaś ostatnie cztery – to antaranga, czyli aspekty wewnętrzne.

Zakończę jeszcze jedną uwagę. Wspominałem, że systemy te powstały w ważnym celu. Jednak jeśli mam tę wiedzę, wciąż mogę ćwiczyć jogę po to, by mieć piękne ciało. Tak, joga pomoże wam, nawet jeśli ćwiczycie ją, aby zachować sprawność fizyczną lub atrakcyjność, lecz wtedy, zgodnie ze słowami Swamiego, to będzie tak, jakbyście korzystali z kalpawrikszy (drzewa spełniającego życzenia), aby zdobyć zmieloną kawę! Kalpawriksza rzeczywiście obdarzy was zmieloną kawą, jeśli o nią poprosicie, ale nie jest to ograniczanie drzewa, tylko naszego poczucia celu. Podobnie, niektórzy ludzie mogą regularnie wykonywać ćwiczenia fizyczne z wyraźną perspektywą, że to pozwoli im zachować dobre zdrowie i skoncentrować się na wyższych celach. Jestem przekonany, że takie postępowanie z pewnością przyniesie korzyści. Jak powiedział Swami, praktyka jogi jest tak uniwersalna, że mogą ją wykonywać ludzie słabi, mogą ją stosować chorzy, a nawet mogą z niej korzystać osoby starsze i niedołążne. System jogi stworzyli mędrcy, którzy traktowali ludzkie ciało jako całość. W jednym dyskursie Swami mówi, że zupełnie zapomnieliśmy o tej dyscyplinie; niektórzy rozpowszechnili ją na Zachodzie, czerpali z niej, a później przyjechali i powiedzieli nam, że jest bardzo pożyteczna. Wtedy zaczęliśmy ją praktykować. To naprawdę przykre, że porzucamy skarb, którego wszyscy jesteśmy spadkobiercami.

Z pewnością joga jest o wiele bardziej rozległą dyscypliną, która służy utrzymaniu ogólnej kondycji i zdrowia.

Prem Anosz
Zespół Radia Sai

Tłum. Dawid Kozioł, (is)

Źródło: „Heart to Heart”, vol. 15, issue 6, June 2017

https://media.radiosai.org/journals/vol_15/01JUN17/Yoga-vs-Physical-Exercise.htm

19.06.2021