

# **A S H T A N G A**

## **DYNAMICZNA ODMIANA JOGI**



Kino MacGregor

# A S H T A N G A

## DYNAMICZNA ODMIANA JOGI

Praktyka świadomości ciała,  
doświadczania spokoju,  
przyływu energii  
i lepszego zdrowia



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8168-573-3

Tytuł oryginału: *The Power of Ashtanga Yoga.*  
*Developing a Practice That Will Bring You Strength, Flexibility and Inner Peace*

© 2013 by Kino MacGregor  
This translation of *The Power of Ashtanga Yoga* is published by Janusz Nawrocki d.b.a. Studio Astropsychologii, Wydawnictwo Vital and Instytut Wydawniczy Kreator by arrangement with Shambhala Publications, Inc. and Macademia Literary Agency, Warsaw.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Ta książka jest darem dla każdego szczerego ucznia jogi.  
Dedykuję ją moim nauczycielom Śri K. Pattabhiemu Joisowi  
i R. Sharathowi Joisowi, a także moim rodzicom za ich stałe  
wsparcie oraz mojemu mężowi, który zawsze będzie moim  
bohaterem. Szczególne podziękowania należą się Johnowi  
Millerowi za wspaniałe fotografie, Jackowi Foremowi i Gregowi  
Nardiemu za redakcję tekstu, a także mojemu agentowi  
Bobowi Silversteinowi – bez waszej ciężkiej pracy  
i wiary we mnie książka ta nie powstałaby.*



<i>Podziękowania</i> . . . . .	9
<i>Wstęp: Jak korzystać z tej książki</i> . . . . .	11

## CZĘŚĆ PIERWSZA: TEORIA

1. Wprowadzenie: historia i tradycja ashtanga jogi . . . . .	23
2. Serce metody: oddech, pozycja i skupione spojrzenie . . . . .	43
3. Dieta ashtanga jogi . . . . .	63
4. Duchowa podróż asan: joga to coś więcej niż wyginanie ciała . . . . .	75

## CZĘŚĆ DRUGA: PRAKTYKA

5. Powitanie słońca: gdzie się to wszystko zaczyna . . . . .	89
6. Pozycje stojące: wzmocnij swoją podstawę . . . . .	101
7. Pozycje siedzące: kultywuj swój lotos . . . . .	135
8. Wygięcia do tyłu: otwórz swoje serce . . . . .	183
9. Pozycje końcowe: wejście w wewnętrzną przestrzeń . . . . .	195
10. Siła: joga prawdziwej mocy . . . . .	223

<i>Dodatek A: Mantry</i> . . . . .	237
<i>Dodatek B: Sanskryckie liczenie winjas</i> . . . . .	239
<i>Dodatek C: Pełna pierwsza seria ashtanga jogi</i> . . . . .	257
<i>Słowniczek</i> . . . . .	267
<i>Bibliografia</i> . . . . .	275





UWAŻAM ZA PRAWDZIWĄ ŁASKĘ I SZCZĘŚCIE, że już po niespełna roku mojej praktyki ashtanga jogi spotkałam Śri K. Pattabiego Joisa i jego wnuka R. Sharatha Joisa. Jois, zawsze rad widzieć nowego ucznia, promieniał prawdziwą radością człowieka, który dotknął serca jogi. To właśnie jego zaraźliwy śmiech, wyrozumiały wdzięk, niezrównana pilność i głębia mądrości dały mi wiarę, dzięki której w ciągu ostatnich dwunastu lat przez sześć dni w tygodniu ćwiczyłam ashtanga jogę mimo bólu i urazów aż do uzdrowienia. Za każdym razem, gdy ćwiczyłam z Joisem, który podróżował po świecie, nauczając ashtanga jogi, odczuwałam emanującą z jego serca wyjątkową mieszankę spokojnego szczęścia. W okresie dziesięciu lat, kiedy z nim trenowałam, zawsze widziałam go pełnego energii, miłości i entuzjazmu dla uczniów. Nigdy już nie będzie drugiego takiego człowieka i nauczyciela jak on, toteż nie powinniśmy starać się go zastąpić. Mam nadzieję, że zamiast tego będę tylko kontynuować praktykę i nauczać tradycji jogi, której przekaz miałam szczęście od niego otrzymać.

Dziękuję moim pierwszym nauczycielom ashtangi, Ryanowi Spielmanowi i Govindzie Kai. Wspierali mnie także moi rodzice, którzy rozpoznali uzdrawiającą moc jogi w moim życiu i uwierzyli w moje marzenie o dzieleniu się jogą ze światem. Mój mąż był dla mnie stałym źródłem nauki, rozwoju i miłości. Podczas całej mojej podróży wielu aniołów kierowało mną na drodze ashtanga jogi, toteż winna jestem wdzięczność każdemu, kto był dla mnie nauczycielem. Nie mogłabym dzielić się z wami spuścizną ashtanga jogi, gdyby nie pokolenie jej instruktorów, którzy podróżowali do Majsuru już w latach siedemdziesiątych dwudziestego wieku, gdy ja byłam jeszcze małym dzieckiem. To dzięki temu, że tacy ludzie jak Tim Miller, Nancy Gilgoff i David

Svenson poświęcił życie ashtanga jodze, miałam możliwość poznać ją w tak młodym wieku.

Podróż duchowego poszukiwacza nigdy się nie kończy, a najlepszych nauczycieli cechuje zawsze otwarty umysł nowicjusza. Jednak niezależnie od tego, jak wiele otrzymujemy wsparcia i pomocy, duchowa podróż jest samotnym poszukiwaniem, które należy odbyć samemu. Jesteśmy bezpośrednio odpowiedzialni za każdy krok, który robimy w którymkolwiek kierunku. To naszą własną siłą odkrywamy na drodze i nikt prócz nas nie może jej naprawdę odnaleźć.

GDYBYŚ, ZAMIAST CZYTAĆ TĘ STRONĘ, SIEDZIAŁ ZE MNĄ w mojej sali ćwiczeń w ośrodku wellness w South Beach na Florydzie, zapewne powiedziałabym najpierw: „Witam! Dzięki, że dziś przyszedłeś”, ponieważ ucieszyłabym się na twój widok i ponieważ joga jest moim życiem i moją pasją. Zawsze jestem wdzięczna, kiedy mam okazję się nią dzielić.

Powiedziałabym też zapewne: „Gratuluję, że to zrobisz”, bez względu na to, czy byłby to twój pierwszy krok w świecie jogi, czy też kolejny, pogłębiający i wzbogacający bieżącą praktykę. Wiem z doświadczenia zarówno własnego, jak i moich uczniów, że regularne, codzienne ćwiczenia prowadzą do rzeczywistego i trwałego spokoju. Jest to ścieżka rozświetlana światłem twojej własnej świadomości, kierowanej przez linię nauczycieli, która rozpoczyna się od mędrców dawnych Indii, a której kulminacją są miliony ludzi praktykujących obecnie jogę. Kiedy twoje ciało, umysł i dusza zatrzymują się podczas świętych ruchów jogi, dołączasz do międzynarodowej wspólnoty oddanej życiu w całkowitym spokoju. Prawdziwa magia jogi nie polega na specyficznych ruchach, lecz na uniwersalnej zdolności przekształcania życia jej adeptów – również twojego. Dlatego witam cię dzisiaj i gratuluję, że miałeś to szczęście (a może dobrą karmę), iż odkryłeś i przyjąłeś tę przekształcającą wiedzę.

### MOJA PODRÓŻ JOGI

Jak wielu Amerykanów, z jogą zetknęłam się w klubie fitness. Kiedy miałam dziewiętnaście lat i bardziej interesowałam się sprawnością fizyczną niż duchowością, zauważyłam, że niektóre współuczestniczki moich zajęć aerobiku chodzą na prowadzony tam kurs jogi. Miały bardziej zaznaczone mięśnie rąk i potrafiły

stawać na głowie. Rozbudziło to moją ciekawość. Obserwując ich zajęcia, niewiele rozumiałam z całego tego rozciągania, oddychania i wyginania. Coś mnie jednak przyciągało do tych jakby znajomych ruchów. Postanowiłam więc spróbować.

W owym czasie nie miałam pojęcia, że istnieją różne rodzaje jogi, dzisiaj jednak wiem, iż na pierwszych zajęciach, w których brałam udział, nauczano jej według tradycji Śiwanandy. Skupiano się tam na delikatnym rozciąganiu, relaksie i głębokim oddychaniu, były to więc zajęcia ciche, spokojne i (dla mojego młodego i niespokojnego umysłu) niesamowicie nudne. Tak nudne, że nigdy już tam nie wróciłam. Ale coś w nich przemówiło do mnie, bo kiedy jakiś miesiąc później doznałam urazu obu ścięgien Achillesa, zwróciłam się do jogi w poszukiwaniu pomocy. Nie miałam pojęcia, że właśnie odnowię więź z moją wewnętrzną jaźnią i rozpocznę trwającą całe życie podróż.

Kontuzja ta tak mnie osłabiła, że z trudem chodziłam bez wsparcia stabilizatorów stawu skokowego. Lekarze medycyny sportowej, których odwiedzałam, zalecali operację. Zamiast tego kupiłam książki o jodze według Śiwanandy i innych szkół hatha jogi, wypisałam się z klubu fitness i rozpoczęłam powolną drogę rekonwalescencji, która miała trwać ponad dziesięć lat. Stała się ona ścieżką odkryć obejmujących znacznie więcej niż tylko zdrowie fizyczne. Praktyka jogi podziałała na mnie tak głęboko uzdrawiająco na poziomie emocjonalnym i duchowym, że poświęciłam życie na dzielenie się z innymi tą niezwykłą przekształcającą tradycją.

Seria pozycji przedstawiona w tej książce stanowi przystępne wprowadzenie do tradycji linii ashtanga jogi, której nauczyłam się bezpośrednio od moich nauczycieli, Śri K. Pattabhiego Joisa i R. Sharatha Joisa. Mam nadzieję, że zainspiruję cię do rozpoczęcia własnej praktyki jogi w domu, a następnie kontynuowania jej pod okiem wykwalifikowanego instruktora. Mam zaszczyt być twoją przewodniczką w tej inicjacji w jodze, która tak kompletnie odmieniła moje życie, i liczę na to, że dołączysz do mnie w jogicznej podróży będącej ostatecznie podróżą w głąb siebie.

Mądrość uzyskana dzięki prawdziwej samoświadomości pozwoli ci poznać siebie w sposób głęboki, bezpośredni i pełen mocy. Za sprawą regularnej codziennej praktyki zobaczysz, jak twoje ciało ulega przemianie, poczujesz więcej energii, staniesz się szczęśliwszy i bardziej współczujący.

Niezależnie od tego, jak często będziesz wykonywać te ruchy, nigdy nie dotrzesz do końca swojej podróży jogi. Jeśli widziałeś już wcześniej niektóre fotografie albo miałeś okazję oglądać nagrania DVD, na których demonstruję różne poziomy ashtanga jogi, odniosłeś może wrażenie, że nie ma szans, abyś kiedykolwiek zdołał wykonać te pozycje. Kiedy rozpoczynałam praktykę, mogłabym powiedzieć to samo. Pamiętaj jednak: wszyscy nauczyciele i zaawansowani adepci jogi byli kiedyś początkującymi – mam nadzieję, że zainspiruje cię to, abyś dał z siebie wszystko. Wszyscy miewaliśmy chwile zwątpienia, pokusy rezygnacji, bólu i zmęczenia. Ale szliśmy naprzód, a jest to wielka lekcja i wielkie osiągnięcie. Wieczna mądrość jogi kładzie nacisk nie na doskonałość asan samą w sobie, lecz na stan opanowania i spokoju umysłu osiągnięty po wielu latach oddanej praktyki. Osiąganie tego wewnętrznego uspokojenia i równowagi jest podsycane przez twoją inspirację, poświęcenie, serce i duszę.

## SERCE ASHTANGI

Nie tylko kontuzja, która zmieniła moje życie, pchnęła mnie do tego, by głębiej przyjrzeć się jodze. Chciałam uwolnić się od bólu i cierpienia przeszłości. Czułam się zagubiona i samotna w świecie, nie znałam nikogo ani niczego, co pomogłoby mi znaleźć w życiu kierunek. Moje ciało wołało o zdrowie i uleczenie, a serce tęskniło za spokojniejszym życiem. Czułam przy tym, że jedyną rzeczą, do której mogę się zwrócić, jest joga.

Zapisanie się na zajęcia w ośrodku jogi wydawało się obejmować całkiem nowy wymiar głębi zaangażowania, być czymś znacznie więcej niż chodzenie na jogę w klubie fitness albo wykonywanie w domu sekwencji pozycji na podstawie książki. Kiedy przeszłam przez dziedziniec prowadzący do ośrodka w Miami Beach, gdzie odbyłam moje pierwsze zajęcia ashtanga jogi, zostałam przeniesiona w alternatywną rzeczywistość. Niewielka fontanna delikatnie bulgotała, a przez otwarte drzwi rozchodził się aromat kadzidelka. Wykupiłam jednorazową kartę wstępu za piętnaście dolarów, pożyczyłam matę do jogi za dolara i zabrałam swoją nabytą w klubie fitness skłonność do współzawodnictwa na prawdziwe szkolenie w sali ćwiczeń.

Przyjazne osoby z recepcji wprowadziły mnie do sali jogi. Egzotyczne, nieznane posążki i kwiaty wazonie na ołtarzu z fotografiami Hindusów skłoniły mnie do zastanowienia się, w co ja

się, u licha, pakuję. Znalazłam się na całkiem nowym terytorium, niepewna siebie, a zarazem podekscytowana. Potem pojawił się instruktor, a jego ciemne loki i łagodny sposób mówienia rozbroiły mnie, gdy zapytał, czy próbowałam kiedykolwiek przedtem ashtanga jogi. Gdy odrzekłam, że nie, powiedział: „No cóż, rób, co możesz”, a jego lekko sardoniczny uśmiezek kazał mi się zastanowić, czy rzeczywiście podjęłam słuszną decyzję, zapisując się na te zajęcia.

W chwili, gdy mój wewnętrzny cynizm już miał wziąć górę, kazał mi zwinąć pożyczoną matę i wracać do domu, nauczyciel rozpoczął sesję, intonując sylabę „om”. Wskoczyliśmy do pociągu ashtanga jogi, który nie zatrzymywał się przez prawie dwie godziny. Uważając się mimo kontuzjowanych stawów skokowych za osobę względnie sprawną, sądziłam, że jakoś dam sobie radę. Właściwie nie zdawałam sobie sprawy, jaka jestem słaba, sztywna i nieskoordynowana, dopóki nie spróbowałam przetrwać tych zajęć! Od samego początku, kiedy usiłowałam wykonać moje pierwsze powitanie słońca, z trudem brnęłam, ciągnąc brzuchem po podłodze, przez pozycje pompkowe i miotałam się jak wyjęta z wody ryba. Nie mogłam dźwignąć ciała ponad podłogę, uspokoić umysłu, swobodnie oddychać, dotknąć na stojąco palców nóg ani wykonać żadnego z pozostałych ruchów, które nauczyciel prezentował pozornie bez wysiłku. W połowie zajęć zobaczyłam, jak inny uczeń unosi biodra z siadu i wchodzi w półstójkę na rękach. Miałam wrażenie, że oglądam występy cyrkowe. Kiedy sama tego spróbowałam, poczułam się, jakby moje ciało zostało na stałe przyklejone do podłogi. Nie mogłam nawet złapać odrobiny powietrza.

Gdy doszliśmy do stania na głowie, byłam zrozpaczona. Ręce mi dygotały, siły zupełnie mnie opuściły. Nauczyciel podszedł, kazał mi przerwać i odpocząć. Nigdy nie odczuwałam wobec nikogo takiej wdzięczności!

Gdy wreszcie skończyliśmy, leżałam w kałuży własnego potu. Pamiętam jednak, że po raz pierwszy w życiu czułam się prawdziwie szczęśliwa i wolna. Umysł mi się rozjaśnił, oddech pogłębił, łagodny uśmiech zaigrał na wargach, a wrażenie pulsowania u podstawy kręgosłupa wzniosło się aż do szczytu głowy. Zdawało się, że moja dusza zna odpowiedź na pytania, które zadawała od lat. Moje serce czuło się u siebie w mojej skórze. Wyszłam i kupiłam sobie pierwszą matę do jogi oraz kartę na dziesięć sesji

zająć. Ćwiczyłam w każdy wtorek i czwartek, dopóki nie wyjechałam na studia magisterskie na Uniwersytecie Nowojorskim.

Po przeprowadzce do Nowego Jorku dołączyłam do grupy praktykującej ashtanga jogę w tradycyjnym stylu majsurskim (albo: stylu Mysore). W pierwszym tygodniu, kiedy zgodnie z tradycyjnymi zaleceniami ćwiczyłam przez sześć dni, byłam tak obojętna, że nie mogłam bez drżenia ręki unieść szklanki wody. Aby nałożyć sobie tusz do rzęs, musiałam opierać łokieć o brzeg umywalki. Było to jednak cudowne, po raz pierwszy bowiem naprawdę odczuwałam wewnętrzny potencjał mojego ciała. Było to jak przejście na nowy poziom jogi, toteż uwielbiałam każdy moment.

W Nowym Jorku dowiedziałam się, że ta tradycja jogi jest nauczana przez żyjącego jeszcze wówczas mistrza Śri K. Pattabhiego Joisa, który mieszkał w miasteczku Majsur w stanie Karnataka na południu Indii. Każdej nocy przed snem studiowałam jego książkę *Joga mala*. Chciałam, aby jego mądrość i wiedza zapadły mi głęboko w psychikę, nie spieszyłam się więc, czytając i smakując każde słowo. W nocy, kiedy skończyłam lekturę, przyśnił mi się Jois, choć jeszcze go wówczas nie spotkałam. Zbudziłam się ze słowami: „Muszę pojechać do Indii”. Dwa tygodnie później kupiłam sobie bilet. Zamiast ukończyć staż w Nowym Jorku, zaplanowałam dwumiesięczną letnią przerwę i wyruszyłam w pierwszą z moich licznych podróży do Indii.

Gdy przybyłam do Majsuru, tak odległego mi kulturowo, nie miałam pojęcia, czego się spodziewać. Obracając się w 2001 roku w środowisku akademickim, byłam sceptyczna wobec koncepcji guru. Trwająca prawie trzydzieści godzin podróż wiodła mnie przez dwa kontynenty i trzy porty lotnicze, a później starymi drogami gruntowymi, gdzie bez przeszkód wałęsały się krowy. Taksówkarz wysadził mnie ostatecznie przed Ashtanga Yoga Nilam w starej dzielnicy Lakszmipuram. Podeszłam po schodkach do znajdującego się w zaułku wejścia i zastałam Śri K. Pattabhiego, który nauczał tuzin spoconych joginów, a znacznie większa ich liczba czekała na swoją kolej. Mistrz odwrócił się, spojrział mi w oczy i spytał, czy przyszłam tam ćwiczyć. Zanim napłynęły wątpliwości, moje serce otworzyło się. Opadłam na kolana ze słowami: „Tak, przyszłam tu ćwiczyć. Dziękuję, Gurudzi”. Zrozumiałam, że spotkałam mojego nauczyciela – nie tylko dlatego, że zobaczyłam go we śnie, ale ponieważ już sama jego obecność otworzyła mi serce, złagodziła ból i przyniosła spokój. Od tego

dnia nazywałam go Gurudźim; to honorowy tytuł, którego uczniowie używają, aby wyrazić akceptację nauczyciela jako swego duchowego mistrza. W pozostałej części książki dla jasności będę nazywać go Jois, w moim sercu jednak na zawsze pozostanie Gurudźim.

Nauka Joisa – że każdy uczeń musi przepracować żmudną niekiedy ścieżkę ashtanga jogi, aby odnaleźć trwały spokój – przemawiała do mnie. Nigdy nie podawał się za magicznego uzdrowiciela. Zamiast tego zawsze mówił, że jest tylko prostym człowiekiem uczącym jogi, którą przekazał mu jego nauczyciel Śri T. Krishnamacharya. Zawsze też podkreślał, że joga jest dla każdego.

Nigdy nie przyszło mi do głowy, że zostanę kiedyś nauczycielką jogi. Jako mała dziewczynka marzyłem, że będę sędzią Sądu Najwyższego, politykiem albo jakąś siłą działającą na rzecz zmian społecznych w świecie. Ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu po mojej pierwszej podróży do Indii ludzie zaczęli prosić mnie, bym nauczyla. Choć czułam się niegodna i próbowałam odsyłać takie osoby do instruktorów, których uważałam za bardziej kompetentnych, wciąż nalegano, dlatego zaczęłam uczyć. Podczas mojej drugiej podróży do Indii w 2002 roku współwiczający, który prowadził ośrodek jogi w Irlandii, zaprosił mnie, bym poprowadziła tam warsztaty. Poczułam się zaszczycona, a zarazem wstrząśnięta i z pokorą przyjąłam propozycję. Dzisiaj mamy z mężem ośrodek jogi w South Beach, a ja podróżuję też po świecie, dzieląc się tradycją jogi, która odmieniła moje życie. Każdego dnia, gdy wchodzę do stworzonego przez nas ośrodka, czuję woń kadzidełka *nag champa* i przyjazną atmosferę stworzoną przez setki uczniów, którzy ćwiczą tam co tydzień.

Uczę ashtanga jogi od około dwunastu lat. Mój roczny plan oprócz regularnych zajęć na Florydzie obejmuje mniej więcej trzydzieści pięć miast w dwudziestu krajach. Nie będzie zatem przesadą stwierdzenie, że pracowałam z tysiącami uczniów w każdym wieku i na każdym etapie praktyki – od absolutnych nowicjuszy do zaawansowanych adeptów – w całej Ameryce Północnej i Południowej, Azji i Europie. Mam też oczywiście za sobą wiele tysięcy godzin osobistej praktyki, kiedy powoli, lecz pewnie posuwałam się od tamtych pierwszych zajęć, które stały się dla mnie objawieniem, do coraz wyższych poziomów biegłości. Na podstawie doświadczeń własnych oraz moich uczniów doskonale zdaję sobie sprawę z trudności, wątpliwości i frustracji, które



możesz czasem napotkać na początku tej podróży. Znam też jednak rosnącą jasność umysłu, równowagę emocjonalną, energię i szczęście, które odczujesz, jeśli będziesz ją kontynuować.

Podjęcie praktyki jogi to decyzja, że uwierzysz w siebie wbrew wszelkim przeciwnościom. To wybór, aby kroczyć ścieżką usamodzielnienia się ku wyzwoleniu od cierpień. Kiedy ćwiczysz umysł, aby pozostać niezłomnym, rozplątujesz cykle niedoli i podążasz drogą, która prowadzi ku prawdziwej wolności. Marzenie mojego dzieciństwa, aby uczynić świat bardziej pokojowym miejscem, ziszcza się za każdym razem, gdy dzielę się ashtanga jogą ze szczerymi uczniami. Mam nadzieję, że przyjmiesz dar praktyki i pozwolisz, by przekształcił on również twoje życie.

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI W PRAKTYCE JOGI

Ashtanga to energiczny, powodujący pocenie się styl jogi, który oczyszcza ciało od wewnątrz. Podstawę praktyki tworzą trzy elementy: pozycje jogi (asany), jogiczne techniki oddechowe oraz specyficzny punkt skupienia spojrzenia podczas każdego ruchu. Pozycje uszeregowane są w sekwencje, tak że każda z nich opiera się na poprzedniej, tworząc coraz wyższy poziom trudności. W idealnym przypadku powinno się uczyć po jednej pozycji naraz bezpośrednio od nauczyciela. Jeśli ćwiczysz na własną rękę, ważne jest, aby przeznaczyć jakiś czas na powolne przyswojenie sobie pełnej sekwencji zamiast przeskakiwać do pozycji, które fajnie wyglądają, albo próbować wykonać wszystkie naraz. Najlepsze rezultaty osiągniesz, jeśli będziesz budować uzdrawiającą praktykę od początku do końca, dasz sobie czas, aby przywyknąć do każdego nowego ruchu i będziesz kłaść szczególny nacisk raczej na głębokie oddychanie niż na doskonałość formy fizycznej. Jeśli nie możesz oprzeć się pokusie przeskoczenia do pozycji, które przekraczają twój obecny poziom doświadczenia, zdecydowanie odradzam próbowanie tych ruchów od razu po obejrzeniu fotografii. Zamiast tego najlepiej byłoby przeczytać całą część pierwszej książki, a dopiero potem przejść do rozdziałów dotyczących praktyki. Niezależnie od tego, czy spróbujesz wykonać tylko powitanie słońca czy też pełną sekwencję, wywołasz efekt detoksykującego pocenia się, z którego znana jest ta metoda.

Ashtanga joga to coś więcej niż tylko określona rutyna ćwiczeń fizycznych. Jest to technika świadomości ciała, która pomaga doświadczać głębszych poziomów spokoju, wzmożonej

### Jak rozpocząć praktykę

- Jogę najlepiej ćwiczyć rano, tuż po wstaniu, z pustym żołądkiem. Jeśli musisz to robić o późniejszej porze, staraj się wcześniej nic nie jeść przez co najmniej dwie godziny.
- Zakładaj strój, który możesz przepocić, i ćwicz na płaskiej, równej powierzchni.
- Używaj maty do jogi, która wyda ci się odpowiednia. Ważne jest, aby kupić osobistą matę. Używanie własnej jest bardziej higieniczne niż pożyczanie w ośrodku jogi, a poza tym będzie ona gromadzić twoją energię duchową. Wybierz matę wykonaną z materiałów uzyskanych metodami przyjaznymi dla środowiska, która nie rozpadnie się zbyt szybko.
- Podczas praktyki będziesz prawdopodobnie potrzebować przynajmniej małego ręcznika, by ocierać pot z twarzy. Jeśli pocisz się obficie, przyda się większy do rozłożenia na macie.
- Zakładaj wygodny strój odpowiedni do ćwiczeń – ani zbyt luźny, ani zbyt ciasny. Wybierz ubranie, które zapewni dobry poziom wsparcia, a jednocześnie

energii, lepszego zdrowia i większego szczęścia. Na każdym etapie drogi jogi pamiętaj, aby wsłuchiwać się w swoje ciało i respektować jego ograniczenia fizyczne, mentalne czy emocjonalne. Wewnętrzna podróż nie może się odbywać w pośpiechu, a wśród najważniejszych rzeczy, których uczy joga, jest cierpliwość i akceptacja. Gdybyś kiedykolwiek podczas ćwiczeń odczuł znaczny dyskomfort, rozluźnij się i wycofaj nieco – pamiętaj, że masz całą wieczność na nauczenie się dokładnie tego, czego potrzebujesz. Podczas praktyki jogi nigdy nie powinno się odczuwać bólu w stawach. Jednocześnie chcesz postawić sobie wyzwanie na tyle, aby poszerzyć świadomość i przekształcić ciało. Jeśli jesteś zupełnie początkujący, po pierwszych próbach wykonania pozycji możesz spodziewać się lekkiej obolałości mięśni. To normalne, więc pozwól sobie cieszyć się poczuciem pracy z ciałem w bezpieczny i sprawdzony sposób.

### PRZEGLĄD KSIĄŻKI

Ta książka dzieli się na dwie części: teoretyczną i praktyczną. Cztery rozdziały poświęcone teorii ukazują historyczne i filozoficzne podstawy ashtanga jogi.

Rozdział pierwszy zawiera zarys dziejów i tradycji tej metody, w tym historię mojego nauczyciela Śri K. Pattabhiego Joisa. Piszę też trochę o własnym życiu i osobistym odkryciu ashtanga jogi.

Rozdział drugi omawia bardziej szczegółowo trzy podstawowe elementy tej metody – oddech, pozycję i skupione spojrzenie. Mój nauczyciel często powtarzał, że ashtanga joga ma nauczyć adeptów oddychania, a reszta to po prostu wygibasy. Bez oddechu, mówił, nie ma jogi. Punkt skupienia spojrzenia, zwany w sanskrycie *drishti*\*, ma ćwiczyć umysł w koncentracji uwagi na jednym punkcie. Takie trójaspektowe podejście ashtanga jogi, zwane metodą *tristhana*, kieruje codzienną dyscypliną.

Rozdział trzeci przedstawia korzyści stosowania diety jogicznej zarówno dla zdrowia indywidualnego adepta, jak i planety

\* Licznie występujące w książce terminy sanskryckie zapisano w formie uproszczonej. Międzynarodową transkrypcję naukową zastosowano tylko w słowniczku na końcu książki, a w przypadku nazw pozycji jogi – w nagłówku ich opisu. Dodatkowo dla ułatwienia lektury sanskryckie terminy występujące w tekście wyróżniono kursywą, wyjątek uczyniono tylko dla słów, które już zadomowiły się w języku polskim, jak na przykład joga, ashtanga czy asana. Elementy składowe złożeni sanskryckich rozdzielono często kreską, aby uczynić je łatwiej strawnymi dla oka nieprzygotowanego czytelnika (przyp. tłum.).

jako całości. Filozofia jogi, głosząca doktrynę niestosowania przemocy, zaleca, aby oddani uczniowie oparli swoje nawyki żywieniowe na pokojowych zasadach i sugeruje wzięcie pod uwagę diety wegetariańskiej. Przejmowanie odpowiedzialności za wszystkie konsumowane produkty, także spożywcze, jest częścią stylu życia zaangażowanego na rzecz wewnętrznego i zewnętrznego pokoju.

Rozdział czwarty przedstawia podstawy tego, co uważam za moje najważniejsze przesłanie: joga jest ścieżką duchową, która prowadzi do oświecenia albo prawdziwego i trwałego wewnętrznego spokoju.

Część druga dotyczy fizycznej praktyki ashtanga jogi. Rozkłada tę złożoną metodę na poszczególne pozycje w przystępnym, łatwym w użyciu formacie, który obejmuje fotografie oraz instrukcje, jak wykonywać asany w domu. Po jednym rozdziale poświęcono każdej z pięciu grup pozycji pierwszej serii ashtanga jogi: powitaniu słońca, pozycjom stojącym, pozycjom siedzącym, wygięciom do tyłu oraz pozycjom końcowym.

Jeśli jesteś nowicjuszem w jodze, wypróbuj po jednym rozdziale naraz i stosuj się do wskazówek dla początkujących. Kiedy już nabierzesz wprawy w asanach z danego rozdziału, możesz bezpiecznie przejść do następnego, aż będziesz w stanie wykonać całą sekwencję razem. Spróbuj zacząć od mniej więcej dwudziestu minut ćwiczeń codziennie i wydłużaj ten czas, dodając kolejne pozycje: może upłynąć kilka lat, nim będziesz w stanie ukończyć pełną półtoragodzinną praktykę. Jeśli znasz już pierwszą serię ashtanga jogi, rozdziały te dostarczą ci szczegółowych wskazówek dotyczących ustawienia ciała, techniki wykonania oraz historii pozycji.

W całej książce pokażę, jak praktyka ashtanga jogi wiąże poziom fizyczny z duchowym w sposób prowadzący do trwałej przemiany adepta. Kiedy już rozwiniesz swoją matę do ćwiczeń i zaangażujesz się w totalną podróż jogi, odblokujesz moc umysłu, która siłą ducha przekształca substancję fizyczną.

Na ścieżce nie ma poczucia uprawnienia. Aby podtrzymać przez dłuższy czas zarówno wiarę, jak i wysiłek, musisz dotrzeć do miejsca wewnątrz siebie, które wykracza poza poziom fizyczny. Łaskę w jodze zyskuje się dzięki poświęceniu się osiągnięciu wyższej świadomości, a ostatecznie staniu się uzdrawiającą siłą w świecie. Biegłość na drodze jogi wymaga czasu i oddania. Nie jest to doraźne rozwiązanie, jednak wszystkie korzyści, których doświadczysz, okażą się trwałe i prawdziwe.

umożliwia swobodne poruszanie się, na przykład wykonane z mieszanki bawełny i lycry.

- Najlepsze wyniki uzyskasz, jeśli będziesz traktować te ćwiczenia jak codzienny uzdrawiający rytuał. Jeśli to możliwe, przeznacz jakieś miejsce w domu wyłącznie na praktykę jogi.
- Możesz stwierdzić, że zapalenie niewielkiej świeczki lub kadzidelka pomaga stworzyć wrażenie świętej przestrzeni, na którą każda praktyka jogi naprawdę zasługuje.
- Każdą sesję ćwiczeń rozpoczynaj od świadomego poświęcenia się jodze i swojej wewnętrznej podróży.
- Po jakimś okresie ćwiczenia asan w domu stwierdzisz, że korzystne będzie poszukanie przewodnictwa nauczyciela, który dostosuje praktykę do twoich specyficznych zdolności i potrzeb. Szukając takiej osoby, przejrzyj dostępne publicznie listy kwalifikowanych instruktorów, sprawdź lokalne ośrodki, gdzie chciałbyś chodzić na zajęcia i wypytaj innych ćwiczących o rekomendacje.



# TEORIA

CZĘŚĆ PIERWSZA



## Wprowadzenie: historia i tradycja ashtanga jogi

„Praktykując naukę jogi – która, będąc dobrodziejstwem dla całej ludzkiej społeczności, pomnaża szczęście zarówno tu, jak i w życiu przyszłym, i czyniąc to w sposób prawidłowy – uda nam się osiągnąć szczęście na poziomie fizycznym, mentalnym oraz duchowym, a umysł nasz zwróci się w stronę Jaźni”.

ŚRI K. PATTABHI JOIS, *JOGA MALA*  
(TŁUM. MARCIN JANUSZKIEWICZ)

CHOCIAŻ NA PRADAWNEJ ŚCIEŻCE JOGI KLUCZOWE ZNACZENIE MAJĄ KORZYŚCI DUCHOWE, obecnie to raczej aspekt fizyczny przyciąga większość adeptów. Z pewnością prawdą jest, że ćwiczenie jogi poprawia stan zdrowia, łagodzi stres i sprawia, iż mamy szczęśliwszy, bardziej spokojny umysł. Jednak choć kuszące wydaje się traktowanie jogi tylko jako kolejnej formy ćwiczeń fizycznych, jej prawdziwe korzyści zdrowotne wynikają ze zintegrowanego podejścia do pracy z ciałem i umysłem.

Współczesne badania naukowe odkryły to, co jogiczna tradycja Indii znała i na czym polegała od tysiącleci: umysł i ciało są ściśle powiązane. W istocie stanowią jedno kontinuum. Ciało można postrzegać jako fizyczny wyraz umysłu i ducha. Zatem kiedy myślimy i działamy w nawykowy sposób, wzorce myślowe zakorzeniają się w umyśle i przekładają na fizyczny stan ciała. Chroniczny stres, niezdrowe nawyki żywieniowe, niska sprawność układów sercowo-naczyniowego i odpornościowego, długotrwałe uczucie niepokoju i wiele innych stanów chorobowych związanych z naszym współczesnym stylem życia można leczyć i uzdrawiać dzięki regularnej praktyce jogi. Pozycje jogi dosłownie zmieniają ustalone wzorce umysłu, a negatywne sieci

i ścieżki w mózgu zastępują zdrowymi, szczęśliwymi wzorcami. Wyginanie ciała i poruszanie nim w nowy sposób zachęca umysł do takiego działania, które bardziej sprzyja długotrwałemu dobrostanowi.

Samo ćwiczenie asan działa uzdrawiająco. Skłony do przodu oczyszczają środkową część ciała z nadmiaru tkanki tłuszczowej i pomagają zoptymalizować funkcje trawienne. Skręty tułowia wyzymają ciało od wewnątrz jak ręcznik, dzięki czemu skłaniają układ pokarmowy do wydajniejszej pracy i ułatwiają usuwanie zalegającej materii. Delikatne uciskanie narządów pomaga wydalac z organizmu wszelkie nagromadzone toksyny. Połączenie oczyszczających pozycji z głębokim oddychaniem zwiększa zdolność ciała do regeneracji. Także oddech przyczynia się do usuwania starych toksyn i zbędnych produktów przemiany materii, a jednocześnie uspokaja i rozjaśnia umysł.

Głębokie oddychanie bezpośrednio wpływa na układ nerwowy. Część magii praktyki jogi wynika z polegania na sile opanowania oddechu. Podczas wykonywania asan jesteśmy świadomi naszego oddechu i ostrożnie regulujemy go przy użyciu specjalnych technik, które wydłużają go i pogłębiają. Długi, powolny i miarowy oddech wiąże się z reakcją odprężenia, czyli stanem ciała-umysłu kojarzonym ze zdrowiem i uzdrawianiem. (Omówimy to dokładniej w rozdziale drugim).

## SŁUCHANIE MĄDROŚCI NASZEGO CIAŁA

Pozycje jogi dają ci dostęp do duchowości poprzez fizyczność. Ten proces wewnętrzznego przebudzenia umożliwia oddanym adeptom odślanianie warstw samych siebie. Każda pozycja fizyczna stanowi okazję do uzdrawiania ciała i ćwiczenia umysłu; dzięki praktyce jogi rozwija się głębiej dostrojony sposób życia, istnienia i działania.

Joga jest sanktuarium, gdzie uczysz się wsłuchiwać we własne ciało. Jej skupiony bezruch, niczym wakacje od ograniczających i często negatywnych myśli przebiegających na autopilocie z tyłu głowy, otwiera przestrzeń, która pozwala docenić prawdziwą naturę twojego umysłu. Kiedy twoja zdolność słuchania jest największa i najbardziej wysubtelniona, możesz usłyszeć bezpośrednio własną duszę i szukać jej stałego przewodnictwa.

Zwracanie szczególnej uwagi na ciało wewnętrzne i wczuwanie się w nie daje ćwiczącym jogę codzienną okazję do refleksji.

„W głównych czasopismach medycznych opublikowano wyniki ponad siedemdziesięciu pięciu badań naukowych dotyczących jogi. Wykazały one, że joga stanowi bezpieczny i skuteczny sposób na zwiększenie aktywności fizycznej, ma też istotne zalety psychologiczne ze względu na swój medytacyjny charakter”.

Steffany Haaz, MFA, RYT\*

Oto kilka dowiedzionych naukowo korzyści z uprawiania jogi:

- zwiększa elastyczność i zwinność ciała;
- poprawia równowagę;
- zwiększa poczucie dobrostanu i poprawia obraz własny ciała;
- reguluje wysokie ciśnienie krwi;

\* Steffany Haaz, Yoga for People with Arthritis, The Jones Hopkins Arthritis Center, last updated June 23, 2009, [www.hopkinsarthritis.org/patient-corner/disease-management/yoga-for-arthritis](http://www.hopkinsarthritis.org/patient-corner/disease-management/yoga-for-arthritis).



Regularnie zestrzajając się z tym wewnętrznym poziomem, jogini stają się coraz bardziej świadomi dostrojenia lub niedopasowania swoich działań w życiu codziennym. Mądrość ciała polega na jego przenikającej zgodności z prawdą, a mądrość jogina na chęci słuchania lepszego niekiedy poczucia własnego ciała. Wyraźnie ujawnia ono swoją fizyczną i duchową historię. Przez lata oddanej praktyki adepci jogi uczą się odróżniać prawdziwe wewnętrzne przesłania od wymyślnych kaprysów i pragnień. Uczą się balansowania na cienkiej granicy między zdrowym przewodnictwem a destrukcyjnymi dawnymi nawykami, które trudno zmienić.

## PRADAWNE POCHODZENIE POZYCJI JOGI

Aby zrozumieć, że pozycje jogi są częścią prawdziwej duchowej tradycji, a nie tylko formą fitnessu, potrzebna jest przynajmniej pewna wiedza o historycznej tradycji asan jako praktyki duchowej Indii. Najwcześniejsze znane odniesienie do jogi występuje na tak zwanych pieczęciach Paśupati używanych ponad trzy tysiące lat temu w cywilizacji doliny Indusu. Pieczęcie owe przedstawiają ludzkie postaci w pozycjach jogicznych przypominających *bad-dha-konasana* z pierwszej serii ashtanga jogi oraz *mula-bhandasana*, czyli pozycję zamknięcia korzenia z czwartej serii.

Wedy to najstarsze duchowe teksty Indii, datowane na okres 3000–1200 r. p.n.e., a zawierające praktyczne wskazówki, jak uzyskać doświadczenia metafizyczne. Termin *asana* pojawia się w kontekście jogicznym w tekście *Atharwaweda-sanhita* (1500 r. p.n.e.) oraz w mitach kosmogonicznych opisujących ascetów ze splecionymi nogami i podeszwami stóp skierowanymi ku górze jak w pozycji lotosu. Jest to odniesienie do boskości wstępującej w ciało. Wedy były wielowarstwowymi tekstami opisującymi metody odprawiania rytuałów w celu zachowania współbrzmienia między jednostką, społeczeństwem i kosmosem. *Atharwaweda* ma charakter magiczny, podczas gdy *Rygweda*, *Samaweda* i *Jadźurweda* dotyczą raczej rytuałów i tekstów poetyckich kodyfikujących doświadczenia ekstatyczne.

Następny okres rozwoju myśli filozoficznej Indii, datowany na lata 900–500 r. p.n.e., jest szczegółowo przedstawiony w upaniszadach (nazwa ta, znacząca dosłownie „siedzieć w pobliżu”, odnosi się do potrzeby uczenia się u stóp prawdziwego nauczyciela). Teksty te skupiają się na odkrywaniu prawdy, która kryje się za fasadą rzeczywistości, i osiągnięciu wyzwolenia od cierpienia. Upaniszady

- redukuje ból, także spowodowany przez chroniczne problemy z plecami, zapalenie stawów, zespół cieśni kanału nadgarstka i osteoporozę;
- pomaga złagodzić depresję;
- redukuje stres;
- łagodzi napięcie, niepokój i zmartwienia;
- pomaga uśmierzyć objawy przedmiesiączkowe i menopauzalne;
- korzystnie oddziałuje na serce i usprawnia funkcje sercowo-naczyniowe;
- poprawia funkcje odpornościowe i trawienne;
- wywołuje reakcję odprężenia.

Praktyka jogi daje wiele innych korzyści, które nie zostały systematycznie przebadane. Są to między innymi zmniejszenie masy ciała, pomoc w zaburzeniach odżywiania, lepszy sen, większa energia, podwyższona przytomność, wzrost zdolności empatii i regulacja fal mózgowych.

reprezentują dalszy etap rozwoju kultury wedyjskiej i choć najwcześniejsze z nich nie wspominają o jodze, opisują protojogiczną myśl i technikę. Upaniszada *Katha* jako pierwsza używa słowa joga specjalnie w odniesieniu do starannego treningu umysłu i ciała w celu uzyskania absolutnego skupienia uwagi na jednym obiekcie i wewnętrznego wyciszenia. Stwierdza ona: „Droga uważana jest za jogę, stałe powstrzymywanie (*dharana*) zmysłów. Wtedy staje się nierozproszony (*apramatta*). To joga zaprawdę jest początkiem i końcem” (Upaniszada *Katha*, VI.11, tłum. Maria Kudelska).

Pomocne może być uczynienie rozróżnienia między ewolucją teorii jogi oraz samych asan jogicznych. Asany nie są w pełni reprezentatywne dla jogi jako całości, dlatego więcej jest świadectw dotyczących rozwoju jogi niż asan. Choć asany rozwinęły się w szerszym kontekście filozofii i teorii jogi, niepoprawne byłoby sprowadzanie jogi do samych asan. Są one jej częścią i jednym – być może podstawowym – etapem na pełnej ośmioczłonowej ścieżce ashtanga jogi.

Wzmianki o pozycjach jogicznych jako formie praktyki pojawiają się w okresie epickim myśli Indii, o czym świadczy *Mahabharata*, która wymienia dwie asany – *mandukasanę* (pozycja żaby) oraz *wirasaną* (pozycja bohatera). *Mahabharata* szczegółowo prezentuje epickie zmagania między dobrem a złem, opisane w formie dialogu między królem Dhritarasztrą a Sandżają. Fragment znany jako *Bhagawadgita* („Pieśń Pana”), którego autorem jest Wjasa, zawiera dialog między Kryszną a Ardżuną poprzedzający trwającą osiemnaście dni bitwę na polu Kurukszetra. Kryszna jako awatar boga Wisznu uczy wojownika księcia Ardżunę jogi doskonałego działania, jogi doskonałego oddania oraz jogi doskonałej wiedzy. Tekst *Joga Jadźñawalkja* (200 r. p.n.e.) opisuje *padmasaną* (pozycję lotosu), *simhasaną* (pozycję lwa) i *majurasaną* (pozycję pawia), a także rozróżnia między pozycjami fizycznymi stosowanymi dla oczyszczenia oraz medytacyjnymi, których celem jest duchowe urzeczywistnienie.

Mniej więcej w II wieku p.n.e., w okresie indyjskiego imperium Maurjów, mędrzec Patańdźali skompilował cztery księgi *Jogasutr* poświęcone praktyce jogi. Jogę definiuje on tam jako koncentrację umysłu na jednym obiekcie uwagi, wyraźnie rysuje pełną ośmioczłonową ścieżkę ashtanga jogi, a praktykę asan przedstawia jako jej trzeci człon. Jego filozofia jogi integruje istniejące wcześniej pojęcie ofiary (*jadźña*) z osobistą praktyką, tworząc koncepcję *tapasu*, czyli akceptacji bólu, który

proceedzi do oczyszczenia. *Tapas*, w dosłownym tłumaczeniu „żar”, był prekursorem fizycznej praktyki jogi. Surowe umartwienia stanowiły środek oczyszczenia prowadzący do przebudzenia wewnętrznego ognia, do którego składa się ofiarę. Pierwotny rytuał wedyjski miał formę *homa*, czyli ofiary ogniowej. Agni jest bóstwem uważanym za posłańca bogów, za jego pośrednictwem wrzucane do ognia ofiary zostają dostarczone do sfery bogów. W systemie Patańdzalego termin *asana* oznacza siedzącą pozycję medytacyjną, której godnych jest tylko niewielu adeptów. W tekście *Jogabhaszja* (pierwszy komentarz do *Jogasutr*) Wjasa wylicza trzynaście asan, a są to wszystko siedzące pozycje medytacyjne. Patańdzali stwierdza, że asana powinna być nieruchoma i wygodna, a adept musi rozluźnić swoje wysiłki, skupiając się na nieskończoności. Jednak spośród jego 196 aforyzmów dotyczących jogi tylko kilka odnosi się bezpośrednio do praktyki asan. Większa część tekstu przedstawia zarys filozoficznych zasad praktyki duchowej. Niektórzy sugerują, że asany były przekazywane uczniowi przez nauczyciela/guru, więc tylko on podawał bezpośrednio konkretne instrukcje, ale nie sposób tego potwierdzić. Według innej teorii ten brak uwagi dla asan w tekście świadczy albo o podrzędnej roli, jaką odgrywają one na ścieżce jogi, albo o ich przygotowawczym charakterze. Ośmioczłonowa ścieżka zarysowana w *Jogasutrach* Patańdzalego opisuje najwyższy cel jogi jako ostateczne wyzwolenie dzięki regularnej kultywacji praktyki i nieprzywiązania, a asana odgrywa tam kluczową rolę. Niektórzy uczeni sugerują, że pierwsza księga *Jogasutr* (*Samadhi-pada*) wylicza środki praktyki i nieprzywiązania dla zaawansowanych adeptów, którzy potrafią już opanować zmysły i uzyskali *sattwiczny*, czyli spokojny stan umysłu. Według nich druga księga (*Sadhana pada*) wymienia osiem członów ashtanga jogi dla tych, którzy wciąż pracują nad stworzeniem podstaw głębszej praktyki.

W ostatnim tysiącleciu powstały liczne traktaty na temat asan jako praktyki fizycznej. Największy wpływ wywarła chyba *Hathapradipika*\* (1400 r. n.e.), która przedstawia ogólnie liczne asany jogiczne ze szczegółowymi opisami techniki i korzyści duchowych. Autor tego traktatu, Swami Swatwarama, zdecydowanie twierdzi, że ćwiczenie pozycji jogicznych w połączeniu z praktyką oddychania i koncentracją uwagi na jednym obiekcie prowadzi do ostatecznego wyzwolenia z kręgu cierpień. Można powiedzieć, że wszelkie stosowane obecnie fizyczne praktyki

\* Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2018 (przyp. tłum.).

jogi podpadają pod kategorię hatha jogi. Upaniszady jogiczne (1500 r. n.e.), *Śīwasambhita* (1700 r. n.e.) oraz *Gherandasambhita* (1800 r. n.e.) wyszczególniają jeszcze więcej pozycji jogi i rozwijają zasady wyłożone przez Patańdzalego.

Trudno zaprzeczyć, że hatha joga stanowi rozwinięcie systemu Patańdzalego, ale zdecydowanie występują istotne różnice. Podczas gdy *Hathapradipika* stwierdza, iż hatha joga jest drabiną pozwalającą osiągnąć radża jogę, *Jogasutry* nie identyfikują systemu Patańdzalego jako radża jogi. Ani hatha joga, ani radża joga nie są konkretnie wspomniane w tekście *Jogasutr*, można tam jednak odnaleźć podstawowe elementy obu. Powszechnie przyjmuje się, że są to pojęcia równoznaczne albo że radża joga obejmuje ostatnie trzy „wewnętrzne człony” ashtanga jogi Patańdzalego. Tak czy inaczej, są to ścieżki powiązane, lecz odrębne. Mój nauczyciel często mawiał, że ostatnie trzy człony systemu ashtanga jogi mają charakter wewnętrzny. Zapewne gmatwa to nieco sprawę, wydaje się jednak, że system Joisa jest hybrydą ashtanga jogi Patańdzalego i hatha jogi.

Dzisiejsza wieloaspektowa joga kontynuuje ciągłą ewolucję i dialog jogi jako duchowej nauki o samorealizacji ugruntowanej w ciągłości codziennej praktyki. Metoda ashtanga jogi wywodzi się z tej pradawnej duchowej linii przekazu przetworzonej dzięki biegłości Śri T. Krishnamacharyiego i jego głównych uczniów. Następny podrozdział książki szczegółowo przedstawia historię tej metody. Duchowe serce praktyki asan jest kluczem do stosowanej w ashtandze metody *tristhana*, która zostanie omówiona w rozdziale drugim. Bez świadomości faktu, że wszystkie pozycje jogi wykonuje się z intencją ostatecznego wyzwolenia duszy, ruchy te stają się zwykłą gimnastyką. Zdrowotne korzyści asan wynikają z tego, że umożliwiają one dostęp do głębszego poziomu ludzkiej świadomości.

## POCHODZENIE ASHTANGA JOGI

Historyczne początki ashtanga jogi to zarówno legendy, jak i fakty. Tradycja powołuje się na dawnego mędrca Wamana Risziego. Niewiele o nim wiemy ponad to, że jest domniemanym autorem traktatu zatytułowanego *Joga-korunta*. Ten legendarny tekst nie jest obecnie dostępny jako obiekt badań, został bowiem całkowicie zniszczony przez upływ czasu i zjedzony przez mrówki.

Następną osobą w linii przekazu był Rama Mohan Brahmachari, który mieszkał z żoną i trójką dzieci w jaskini na zboczu góry Kajlas w Himalajach. Nikt nie wie, co stało się z jego dziećmi – dokąd się udały albo czy zostały nauczycielami jogi. Rama Mohan Brahmachari uczył swego ucznia Śri T. Krishnamacharyę na podstawie egzemplarza *Joga-korunty*. Legenda mówi między innymi, że gdy nadszedł czas, by Krishnamacharya opuścił swego guru, ten kazał mu iść w świat i nauczać jogi, lecz nikomu nie wyjawiać, gdzie można odnaleźć jego mistrza.

Krishnamacharya znany jest jako źródło większości form jogi spopularyzowanych dziś na Zachodzie. Wśród jego uczniów byli wielcy nauczyciele B.K.S. Iyengar (twórca jogi Iyengara), Śri K. Pattabhi Jois (ashtanga joga), A.G. Mohan (swasthajoga), T.K.V. Desikachar (winijoga), Indra Devi oraz wielu innych. Poznawanie linii przekazu jogi bardzo przypomina kreślenie drzewa genealogicznego. Uczymy się od nauczyciela, który jest uczniem jakiegoś mistrza. Ten zaś był niegdyś uczniem innego mistrza. Joga od swoich początków jest przekazywana w nieprzerwanej linii z nauczyciela na ucznia przez niemal pięć tysięcy lat dziejów Indii. Chociaż ostatnie badania naukowe kwestionują prawdziwość tradycji nieprzerwanego przekazu praktyki asan, duchowe serce jogi jako poszukiwania wewnętrznego spokoju jest równie stare i wieczne jak sam ludzki duch. Większość wiedzy o jodze, zachowana bez użycia komputerów, drukarek i zewnętrznych twardych dysków, jest nabywana i przekazywana poprzez zapamiętywanie.

Ashtanga joga według tradycji Śri K. Pattabiego Joisa jest dynamiczną formą hatha jogi, która każe ci rozkładać matę do ćwiczeń aż przez sześć dni w tygodniu. Stawia takie wyzwania, że może przerażać. Gdy zaczynałam ćwiczyć, byłam taka jak ty. Po ukończeniu każdej sesji czułam się cała obolała i niespecjalnie w tym dobra. Nie miałam też pozornie nadludzkiej siły ani elastyczności gumowej laleczki, których wymagają te pozycje. Jednego i drugiego nauczyłam się jednak przez lata szczerzej praktyki. Wiele osób zakłada, że ponieważ nie mogą z łatwością wyginać się jak precel, aby wykonać pozycje pierwszej serii ashtanga jogi, metoda ta nie jest dla nich. Jedynym warunkiem do praktyki ashtanga jogi jest zamiłowanie do ćwiczeń i jak najczęstsze pojawianie się na macie. Nieważne, jak trudne asany wykonujesz, ponieważ wewnętrzna praca jogi jest podsycana przez autentyczne poszukiwanie wewnętrznego spokoju. Jeśli ja to zrobiłam, ty także możesz.

Metoda przedstawiona w mojej książce to owoc pracy życia mojego nauczyciela, który nauczał przez ponad siedemdziesiąt lat aż do swej śmierci 18 maja 2009 roku. Cud życia i spuścizny Joisa dalece przewyższa jego fizyczną obecność i sam w sobie definiuje może słowo *guru*. Urodził się on w lipcu 1915 roku w niewielkiej wiosce Kowshika na południu Indii w dniu Guru Purnima, uznanym w tym kraju za święto narodowe ku czci wszystkich guru. Życie Joisa ucieleśniało tradycję uświęconej relacji nauczyciel-uczeń. Odkrył on dla siebie jogę w wieku dwunastu lat i był oddanym uczniem, kiedy po raz pierwszy spotkał Śri T. Krishnamacharyę, człowieka, który miał zostać jego nauczycielem. Jois kontynuował studia nad jogą i sanskrytem na Uniwersytecie w Majsurze, a po trzydziestu siedmiu latach profesury otrzymał tytuł *widwana* (emerytowanego profesora sanskrytologii). Zmarł w wieku dziewięćdziesięciu trzech lat, poświęciwszy życie nauczaniu ashtanga jogi, którą wprowadził na Zachód. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu w nauczaniu w małym południowoindyjskim mieście Majsur niezachwiana pilność Joisa w zachowywaniu metody ashtanga jogi, którą przekazał mu Krishnamacharya, pozwoliła tysiącom – jeśli nie milionom – ludzi odnieść korzyści z regularnej praktyki. Bez jego wytrwałości joga, jaką dzisiaj znamy, po prostu by nie istniała.

## DUCHOWA PRAKTYKA ASHTANGI

*Ashtanga* znaczy dosłownie „osiem członów”. Zostały one zdefiniowane przez Patańdźalego w *Jogasutrach* jako *jama* (zasady moralne), *nijama* (samooczyszczenie i studia), *asana* (pozycja), *pranajama* (opanowanie oddechu), *pratyahara* (opanowanie zmysłów), *dharana* (koncentracja), *dhjana* (medytacja) i *samadhi* (całkowity pokój umysłu). W idealnym przypadku nauczyciel, zanim zacznie nauczać, powinien być dobrze obeznany ze wszystkimi ośmioma członami, aby mógł naprawdę prowadzić uczniów przez całą podróż na ścieżce jogi. Jednak różne poziomy *samadhi* nie są łatwo osiągalne dla każdego po krótkim okresie praktyki – może nawet nie w czasie jednego życia; metoda opisana przez Patańdźalego była przeznaczona tylko dla najwyższego guru. Niektórzy nauczyciele sugerują, że cała fizyczna joga stanowi tylko przygotowanie do wejścia w głębsze stany jogiczne, których można doświadczyć jedynie pod kierunkiem w pełni oświeconego mistrza.