

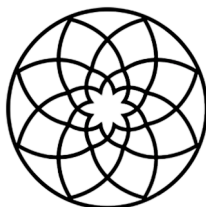
Joga w kontekstach kulturowych

Kontakty międzygrupowe, skutkujące przenikaniem przedmiotów, wzorów zachowań oraz idei między kulturami, znane od dawna i przybierające rozmaite postaci, a obecnie upowszechniane na bezprecedensową skalę, nie we wszystkich epokach cieszyły się takim uznaniem jak dzisiaj. Dlatego rozwój poszczególnych kultur, względnie izolowanych i w dużej mierze zdanych na siebie, przebiegał w różnym tempie i doprowadził do zróżnicowania, które zwolennicy globalizacji z jednej starają się zminimalizować, a z drugiej – wykorzystywać w poszukiwaniu optymalnych, powszechnie sprawdzających się rozwiązań.

Zdobycze cywilizacji naukowo-technicznej coraz silniej unifikują materialną warstwę wielu kultur świata, sugerując pośrednio, że w innych wymiarach taka unifikacja jest nie tylko możliwa, ale i wręcz nieunikniona. Tymczasem mamy do czynienia z procesami i mechanizmami, których funkcjonowanie ciągle jeszcze wymyka się spod kontroli i niekiedy daje o sobie znać w najbardziej niespodziewanych momentach.

Dlatego przyglądając się skomplikowanemu zjawisku, które stało się przedmiotem zainteresowań uczestników konferencji, i badając możliwe zakresy adaptacji jogi w Europie, warto pamiętać o zróżnicowanych kontekstach kulturowych, które wpływają dzisiaj na stopień zrozumienia i akceptacji jej poszczególnych elementów/aspektów/wymiarów. /prof. zw. dr hab. Ewa Kosowska/

Ogólnopolska konferencja naukowa
Joga w kontekstach kulturowych
Katowice, 23–25.09.2014



www.konferencja-joga.pl

Komitet Naukowy:

prof. zw. dr hab. Ewa Kosowska
prof. AWF dr hab. Lesław Kulmatycki
prof. AWF dr hab. Janusz Szopa
dr hab. Anna Gomóła
dr Małgorzata Grabara
dr Agnieszka Ulfik

Komitet Organizacyjny:

prof. AWF dr hab. Janusz Szopa
dr hab. Anna Gomóła
mgr Kamila Gęsikowska – sekretarz

CZĘŚĆ REFERATOWA:
Centrum Informacji Naukowej i Biblioteka Akademicka
ul. Bankowa 11a, Katowice
Sala Konferencyjna – poziom 0

wtorek, 23 września 2014

15⁰⁰ przywitanie gości i otwarcie konferencji – Dyrektor CINIbA **prof. dr hab. Dariusz Pawelec**

prowadzenie obrad: prof. AWF dr hab. Janusz Szopa

15¹⁰ **prof. zw. dr hab. Ewa Kosowska (UŚ):** *O kontekście kulturowym (wprowadzenie)*

15²⁵ **prof. AWF dr hab. Lesław Kulmatycki (AWF Wrocław):** *Dlaczego joga nie jest akceptowana przez Kościół Katolicki w Polsce? Próba analizy w ujęciu religioznawczym*

15⁵⁵ **dr Agata Świerzowska (UJ):** *Joga jako „atawistyczne wracanie do rajy”. Rudolf Steiner o jodze*

16²⁵ – 16⁴⁰ przerwa kawowa

prowadzenie obrad: prof. AWF dr hab. Lesław Kulmatycki

16⁴⁰ **dr hab. Anna Gomółta (UŚ):** *Katolicyzm, joga i wychowanie patriotyczne. O edukacyjnym projekcie Wincentego Lutosławskiego*

17¹⁰ **mgr Kamila Gęsikowska (UŚ):** *Poszukiwanie punktu równowagi. Radża joga w ujęciu Eugeniusza Polończyka*

17³⁰ **mgr Sylwia Renata Olczyk, prof. AWF dr hab. Janusz Szopa (AWF Katowice):** *Ideaty wychowawcze starożytnych Greków i Hindusów*

18⁰⁰ – 18²⁰ dyskusja i podsumowanie obrad

środa, 24 września 2014

prowadzenie obrad: dr hab. Anna Gomółta

10⁰⁰ **dr Mirosław Harciarek (Politechnika Częstochowska):** *Kontrola równowagi ciała jako podstawowa norma (i zasada) praktykowania asan*

10³⁰ **dr Agnieszka Ulfik, prof. AWF dr hab. Janusz Szopa (AWF Katowice):** *Poprawa jakości życia współczesnego człowieka poprzez praktykę jogi*

10⁵⁰ **mgr Czesław Polakowski, prof. AWF dr hab. Janusz Szopa** (AWF Katowice):
Wpływ zintegrowanego programu ćwiczeń hatha jogi na poziom dystresu u osób osadzonych w Zakładzie Karnym w Krakowie

11¹⁵ **dr Małgorzata Rygielska** (UŚ): *Wizualne aspekty jogi – o fotografiach Roberta Sturmana*

11³⁰–11⁴⁵ przerwa kawowa

prowadzenie obrad: prof. AWF dr hab. Janusz Szopa

11⁴⁵ **mgr Grażyna Wilk** (UŚ): *Czy joga jest rzeczownikiem osobowym i czy jogin ma ciało? – pytania naiwne do encyklopedii i słowników języka polskiego*

12⁰⁰ **mgr Natalia Stala** (UMCS): *Joga klasyczna a joga współczesna – czy coś je łączy?*

12²⁵ **dr Anna Mazur** (Wyższa Szkoła Ekologii i Zarządzania w Warszawie): *W kręgu socjologii jogi. Proces konstruowania pojęcia jogi przez studentów Wyższej Szkoły Ekologii i Zarządzania*

12⁵⁰ **dr Ewa Baniecka** (Ateneum – Szkoła Wyższa w Gdańsku): *Kobieca cielesność w kulturze współczesnej w kontekście powiązań między jogą a feminizmem*

13¹⁵–13⁴⁵ dyskusja i podsumowanie części referatowej

CZĘŚĆ WARSZTATOWA:
Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki
w Katowicach
Mikołowska 72a, Katowice
sala gimnastyczna

środa, 24 września 2014

17⁰⁰–19⁰⁰ warsztat: joga w profilaktyce prozdrowotnej
prof. AWF dr hab. Janusz Szopa

czwartek, 25 września 2014

10⁰⁰–13⁰⁰ warsztat: zaawansowane techniki jogi fizycznej
prof. AWF dr hab. Janusz Szopa

prof. zw. dr hab. Ewa Kosowska

Uniwersytet Śląski

O kontekście kulturowym

Pojęcie kontekstu kulturowego zadomowiło się w dyskursie antropologicznym w drugiej połowie XX wieku, między innymi jako skutek inspiracji poszukiwaniami lingwistów. Badania kontekstowe, zarówno w językoznawstwie jak i antropologii, siłą rzeczy nawiązują do wzorów zachowań ukształtowanych w przeszłości. Rozwój poszczególnych języków etnicznych, które wygenerowały swoiste systemy porozumiewania się określonej grupy użytkowników, przez stosunkowo długi czas był związany z rozwojem względnie odrębnych kultur, których nosiciele nader często uznawali znane sobie rozwiązania, przekazywane z pokolenia na pokolenie, za jedynie słuszne i wartościowe. Zasada „swój-obcy” nakazywała nie tylko szanować dorobek własnej społeczności, ale i traktować go jako dorobek wzorcowy, który należy upowszechniać wśród innych (ekspansja kulturowa) lub przynajmniej chronić przed obcymi wpływami (asekuracja kulturowa). Kontakty międzygrupowe, skutkujące przenikaniem przedmiotów, wzorów zachowań oraz idei między kulturami, znane od dawna i przybierające rozmaite postaci, a obecnie upowszechniane na bezprecedensową skalę, nie we wszystkich epokach cieszyły się takim uznaniem jak dzisiaj. Dlatego rozwój poszczególnych kultur, względnie izolowanych i w dużej mierze zdanych na siebie, przebiegał w różnym tempie i doprowadził do zróżnicowania, które zwolennicy globalizacji z jednej starają się zminimalizować, a z drugiej – wykorzystywać w poszukiwaniu optymalnych, powszechnie sprawdzających się rozwiązań.

Zdobycze cywilizacji naukowo-technicznej coraz silniej unifikują materialną warstwę wielu kultur świata, sugerując pośrednio, że w innych wymiarach taka unifikacja jest nie tylko możliwa, ale i wręcz nieunikniona. Tymczasem mamy do czynienia z procesami i mechanizmami, których funkcjonowanie ciągle jeszcze wymyka się spod kontroli i niekiedy daje o sobie znać w najbardziej niespodziewanych momentach.

Dlatego przyglądając się skomplikowanemu zjawisku, które stało się przedmiotem zainteresowań uczestników konferencji, i badając możliwe zakresy adaptacji jogi w Europie, warto pamiętać o zróżnicowanych kontekstach kulturowych, które wpływają dzisiaj na stopień zrozumienia i akceptacji jej poszczególnych elementów/aspektów/wymiarów.

prof. AWF dr hab. Lesław Kulmatycki

**Akademia Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu**

**Dlaczego joga nie jest akceptowana przez
Kościół Katolicki w Polsce?
Próba analizy w ujęciu religioznawczym**

Jest to próba odpowiedzi na pytanie o wyjątkowo złe notowania jogi w Kościele katolickim w Polsce. W części wstępnej autor prezentuje swoje stanowisko dotyczące interpretacji jogi jako systemu filozoficznego o wielopoziomowej recepcji w krajach kultury zachodniej. Pokazuje również zasadnicze różnice między jogą a religią oraz między rozwojem religijnym a duchowym. W części zasadniczej autor swoje opracowanie

oraz wystąpienie ukierunkowuje na trzy zagadnienia. Pierwsze dotyczy konsekwentnego dyskredytowania w ostatnich dekadach przez Kościół katolicki wartości nie tylko wszelkich systemów edukacyjno-filozoficznych wyrosłych w innych kulturach, ale też ingerowanie w sprawy dotyczące stylu życia i zachowań zdrowotnych. W zrozumieniu tego zjawiska pomóc powinna krytyczna analiza dokumentów i publikacji wydanych przez przedstawicieli urzędów watykańskich, episkopatu polskiego oraz wybrane organizacje katolickie. Zagadnienie drugie dotyczy ewentualnych psychologiczno-filozoficznych związków oraz korzyści z włączenia praktyk medytacyjnych inspirowanych jogą do praktyk religijnych. Trzecie poruszane w opracowaniu zagadnienie oscyluje wokół propozycji otwartego dialogu, jako najbardziej dojrzałego sposobu rozmawiania o praktykach jogi nie tylko jako rodzaju fitnessu, ale przede wszystkim jako przez tysiące lat metodycznie sprawdzonego sposobu duchowego rozwoju poszukiwanego przez miliony ludzi na całym świecie.

dr Agata Świerzowska

Uniwersytet Jagielloński

Joga jako „atawistyczne wracanie do raju”.

Rudolf Steiner o jodze

Joga była stałym, powszechnym i ważnym elementem europejskiej XIX-wiecznej myśli ezoterycznej i okultystycznej. W jej ramach joga doczekała się wielu interpretacji, często bardzo odległych od tradycyjnego, indyjskiego rozumienia, a pomimo to, paradoksalnie prezentowanych

zazwyczaj jako powracające do korzeni i przywracające jej właściwe rozumienie. Jedną z istotniejszych, choć stosunkowo mało znanych interpretacji jest propozycja Rudolfa Steinera, która stanowi część jego obszernego projektu, jakim była „droga do wtajemniczenia” prowadząca do poznania „światów wyższych” – nowoczesna dyscyplina duchowa, adekwatna do potrzeb i uwarunkowań współczesnego człowieka, czy też, mówiąc językiem Steinera, adekwatna do poziomu ewolucyjnego (określającego charakter psychofizyczny i duchowy) współczesnego człowieka. Celem prezentacji będzie ukazanie myślenia Rudolfa Steinera na temat jogi jako „dyscypliny duchowej dnia wczorajszego” na tle jego poglądów na ewolucję człowieka oraz skontrastowanie jej z antropozoficzną, nowoczesną ścieżką rozwoju duchowego. Idee te – o czym warto pamiętać i co zostanie zasygnalizowane w wystąpieniu – miały kluczowe znaczenia dla powstania jednej z pierwszych interpretacji jogi w Polsce, której twórcą był okultysta i prapsycholog Józef Świątkowski (1876–1942).

dr hab. Anna Gomóła

Uniwersytet Śląski

Katolicyzm, joga i wychowanie patriotyczne.

O edukacyjnym projekcie Wincentego Lutosławskiego

W 1905 roku powstał jeden z najstarszych polskich podręczników do jogi. Jego autorem był filozof, wówczas specjalizujący się w pracach Platona, Wincenty Lutosławski (1863–1954). *Rozwój potęgi woli przez*

psychofizyczne ćwiczenia: według dawnych aryjskich tradycji oraz własnych swoich doświadczeń – bo tak brzmiał pełny tytuł publikacji – cieszył się i właściwie do dziś się cieszy zainteresowaniem czytelników. Jego pierwsze wydanie ukazało się w 1909 roku, kolejne – rok później (oba: Warszawa-Kraków, Gebethner i Wolff); w 1923 pojawiło się „trzecie ulepszone wydanie” (poszerzone o trzy dodatkowe rozdziały) pod skróconym tytułem: *Rozwój potęgi woli*. Fragmenty tego podręcznika były publikowane przed wydaniem książkowym w piśmie „Eleusis” t. 2 (1907) i 3–4 (1908), organie patriotyczno-religijnego stowarzyszenia o tej samej nazwie założonego przez Lutostawskiego w 1902 roku. Warto dodać, że w numerze z 1908 roku ukazał się także poemat Swami Vivekanandy *The Song of the Sannyasin* (wersja angielska i polskie tłumaczenie).

Stowarzyszenie Eleusis miało na celu zarówno szerzenie poczwórnej abstynencji (od alkoholu, tytoniu, hazardu i rozpusty), jak i wychowanie w duchu religijnym i narodowym. Joga (a przede wszystkim ćwiczenia oddechowe, które propagował na łamach pisma Lutostawski) dla Elsów – tak nazywano członków stowarzyszenia – była elementem pracy samorozwojowej.

Obecnie w polskim myśleniu o jodze dominują dwa stanowiska. Zgodnie z pierwszym jest ona wroga (a przynajmniej – obca) Polakom, może także stanowić zagrożenie dla katolicyzmu i budowanej na nim rodzimej tożsamości. Zgodnie ze stanowiskiem drugim – ćwiczenia fizyczne i praca z oddechem nie muszą się wiązać z przyjęciem określonej filozofii lub religii. W kontekście obu warto przypomnieć idee Lutostawskiego, dla którego joga, katolicyzm (dodajmy jednak, że swoiście pojmowany) i wychowanie patriotyczne były filarami kształtowania Polaka.

mgr Kamila Gęsikowska

Uniwersytet Śląski

**Poszukiwanie punktu równowagi.
Radża joga w ujęciu Eugeniusza Polończyka**

Wystąpienie dotyczy interpretacji systemu radża jogi przez lekarza medycyny, a zarazem okultystę Eugeniusza Polończyka, autora artykułu: *Czem jest yoga?*, zamieszczonego w czasopiśmie „Hejnał” (1929, nr 1-2).

Polończyk związany był z grupą tworzącą okultystyczne czasopismo „Hejnał”, wydawane na Śląsku Cieszyńskim w latach 1929-1939 pod redakcją Jana Hadyny. Był absolwentem Uniwersytetu Jagiellońskiego. Przedstawiając swoje wyobrażenia na temat radża jogi, wykorzystał zarówno swoją wiedzę medyczną, jak i wiedzę ezoteryczną. Zobrazował społeczeństwo jako żyjący organizm (prawdopodobnie zaczerpnął tę koncepcję z organicystycznej teorii Herberta Spencera, nie jest jednak wykluczone, że wykorzystał do tego również inne źródła), który powinien znajdować się w stanie równowagi, ze względu jednak na przewagę określonych organów i działania czynników chorobotwórczych często znajduje się w nierównowadze. Wyobrażenie to wzmocnione było odwołaniem do czynników zewnętrznych – Polończyk wskazywał na stan, w jakim znalazła się Europa (a na jej tle Polska) po I wojnie światowej. Wydaje się, że tym, co najmocniej matrycowowało to przedstawienie, była sytuacja Śląska Cieszyńskiego i jego ludności. Autor, wysuwając propozycję poszukiwania punktu równowagi za pomocą systemu radża jogi, wskazuje na jej zalety zarówno dla ciała człowieka, jak i dla społeczeństwa.

mgr Sylwia Renata Olczyk

prof. AWF dr hab. Janusz Szopa

**Akademia Wychowania Fizycznego
w Katowicach**

Ideały wychowawcze starożytnych Greków i Hindusów

W referacie zostaną przedstawione ideały wychowawcze obecne w świecie starożytnych Greków i Hindusów. Analizowane będą ideały Greków wywiedzione z myśli Platona i Arystotelesa, oraz ideały Hindusów oparte na poglądach zawartych w jodze klasycznej Patańdzalego. Pierwsza Akademia w Grecji została utworzona przez Platona w VI w p.n.e. Jej twórca wskazywał na konieczność istnienia w człowieku harmonii pomiędzy pierwiastkami materialnymi a duchowymi, jako niezbędnej do jego prawidłowego funkcjonowania. Według niego w człowieku należy rozwijać pożądane cechy tj. pobożność, sprawiedliwość, odwagę, wstrzemięźliwość (ascezę) oraz umiejętność panowania nad niedoskonałym ciałem. Celem takich metod wychowawczych jest wykształcenie w sobie rozpoznania doskonałej idei. Arystoteles (uczeń Platona) z kolei za nadrzędny cel istnienia człowieka uznawał dążenie do życia szczęśliwego, zgodnego z prawami moralnymi. Odpowiednie wychowanie, oparte na rozwoju intelektualnym i ćwiczeniach miało zapewnić ukształtowanie w jednostce cech takich jak szlachetność, uczciwość i męstwo.

Celem filozofii i form mistyki indyjskiej jest „wyzwolenie” się, dążenie do osiągnięcia „stanu wolnego” od wszelkich dokuczliwości. Bardzo popularną formą samodoskonalenia człowieka jest metoda jogi o uniwersalnych wartościach moralnych i etycznych. W jodze klasycznej

(Patańdzalego) jest ich dziesięć i są podzielone na dwie grupy jam i nijam. Jamy – zasady moralne, wstrzymanie się. Obowiązujące zakazy to: Ahimsa – niekrzywdzenie, Satja – umiowanie prawdy, Asteja – nie dopuszczanie się kradzieży, Brahmaczarja – wstrzemięźliwość, Aparigraha – nieposiadanie. Nijamy – praktyka, nabywanie cnót; nakazy to: Sauca – oczyszczanie, Samtosa – zadowolenie, Tapas – dyscyplina prowadząca do samorealizacji, asceza, Swadhjaja – rozmyślanie, poznanie siebie, samokształcenie, medytacja, Iśwarapranidhana – skupienie się na naszej najwyższej świadomości, jaźni.

Pomimo różnic w formułowaniu celów wychowawczych można dopatrzeć się pewnych idei wspólnych w systemie Greków i Hindusów wartych popularyzowania w czasach współczesnych.

dr Mirosław Harciarek

Politechnika Częstochowska

Kontrola równowagi ciała jako podstawowa norma (i zasada) praktykowania asan

Celem wystąpienia jest próba rozwinięcia klasycznego rozumienia asany jako pozycji stabilnej, którą doskonalili się poprzez usunięcie przeciwstawnych tendencji (por. Patandźali, *Jogasutry*, rozdz. II, wiersz 46–48). Propozycja ta jest zgodna zarówno z komentarzem sutr Patandźalego dokonany przez Wjasę, jak również z poglądem Svatmaramy – autora Hathajogipradipiki, czy z ich współczesnym rozumieniem zaprezentowanym przez Gitę Iyengar w Kolonii w 2009 roku.

W pracy przedstawiono naukową interpretację asany jako ćwiczenia, którego główną normą jak i zasadą jest doskonalenie równowagi ciała, co prowadzi do usuwania różnych niekorzystnych procesów, jak również do wyciszenia umysłu i samorealizacji. Przedstawiono również dalsze perspektywy badań nad asanami i ich prozdrowotnymi właściwościami.

dr Michał Dziadkiewicz

Politechnika Częstochowska

dr Agnieszka Ulfik

**Akademia Wychowania Fizycznego
w Katowicach**

Joga jako profilaktyka częstych schorzeń ludzi naszej cywilizacji

Częstym schorzeniem ludzi naszej cywilizacji są bóle kręgosłupa, a w szczególności dolegliwości odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Jest to poważnym problemem zdrowotny populacji ogólnej. Większość ludzi doświadczy w trakcie swojego życia co najmniej jednego epizodu związanego z bólem odcinka krzyżowego lub lędźwiowego, u niektórych schorzenie to przejdzie w stan chroniczny.

Prowadzone badania dowodzą, że stosowanie jogi jako profilaktyki oraz terapii pozwala stopniowo zmniejszać nasilenie choroby. Może być ona użyta jako metoda profilaktyki dolegliwości związanych

ze schorzeniami kręgosłupa. Dodatkowo joga znakomicie wpisuje się w profilaktykę innych schorzeń związanych z naszą cywilizacją i może być pomocna w eliminowaniu chorób cywilizacyjnych. Wskazane zostaną wyniki badań potwierdzające skuteczność stosowania jogi jako profilaktyki dolegliwości związanych z naszą cywilizacją oraz zaproponowany zostanie przykładowy zestaw asan będący pomocny w przypadku częstych dolegliwości.

dr Agnieszka Ulfik

prof. AWF dr hab. Janusz Szopa

**Akademia Wychowania Fizycznego
w Katowicach**

**Poprawa jakości życia współczesnego człowieka
poprzez praktykę jogi**

Człowiek żyjący w kulturze zachodu jest narażony na ciągły stres spowodowany szybkim i nerwowym stylem życia i ukierunkowaniem na ciągłe osiągnięte sukcesów. Taki tryb życia prowadzi do zwiększenia dolegliwości i pogorszenia stanu zdrowia. Dlatego od wielu lat zwraca się szczególną uwagę na poprawę i utrzymanie dobrego stanu zdrowia, które zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jest brakiem choroby i niedośćstwa oraz dobrym samopoczuciem fizycznym, psychicznym i społecznym. Jeżeli chcemy rozpatrywać dobrostan człowieka, mamy wówczas do czynienia z ideą wellness – rozumianej jako harmonia wszystkich aspektów życia.

Bardzo popularną metodą pracy z ciałem i umysłem jest joga w jej różnych postaciach. Praktyka jogi dla człowieka naszej kultury, to przede wszystkim asany i pranajamy oraz techniki relaksacyjne. Techniki jogi mogą nawet być wykonywane przez osoby z różnego rodzaju dysfunkcjami ciała. To wszystko prowadzi do możliwości poprawy stanu zdrowia i równowagi umysłu. W opracowaniu zostaną wyniki badań nad możliwością wykorzystania jogi jako sposobu na poprawę jakości życia.

mgr Czesław Polakowski

prof. AWF dr hab. Janusz Szopa

Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

mgr Katarzyna Dudek

ZK Kraków Nowa Huta

**Wpływ zintegrowanego programu ćwiczeń hatha jogi
na poziom dystresu u osób osadzonych
w Zakładzie Karnym w Krakowie**

Miejsce, jakim jest zakład karny, stale generuje stres na różnych poziomach, a brak wsparcia społecznego, więzienna dyscyplina oraz często brak perspektyw na godziwe życie po opuszczeniu zakładu karnego, pogłębiają frustrację doprowadzając do pojawienia się negatywnego stresu – dystresu.

Celem przeprowadzonego eksperymentu było sprawdzenie, czy zintegrowany autorski program hatha jogi może być narzędziem pozwalającym na zwiększenie umiejętności radzenia sobie z dystresem przez osoby przebywające w izolacji penitencjarnej.

W projekcie wzięło udział łącznie 109 osób osadzonych w ZK, z czego w grupie badawczej, biorącej udział w zajęciach: 35 kobiet (wiek 25–55) oraz 23 mężczyzn (wiek 19–57); natomiast w grupie kontrolnej nie biorącej udziału w żadnych zorganizowanych formach rekreacji ruchowej: 19 kobiet (wiek 21–57) oraz 32 mężczyzn (wiek 21–53).

Do zbadania poziomu stresu wykorzystano Kwestionariusz Ogólnego Stanu Zdrowia (GHQ 28) Dawida Goldberga, który składa się z czterech podskal zawierających po 7 pytań dotyczących objawów somatycznych (A), niepokoju i bezsenności (B), zaburzeń funkcjonowania (C) i ostrej depresji (D). Zastosowano Punktację GHQ – przypisanie poszczególnym odpowiedziom wagi 0, 0, 1, 1 – ten sposób punktacji pozwala zliczać jedynie liczbę objawów dystresu. Test został przeprowadzony z każdą osobą indywidualnie przez psychologa ZK, przed rozpoczęciem zajęć i po ich zakończeniu.

Poziom dystresu obniżył się w grupie badawczej w sposób istotny statystycznie w stosunku do osadzonych z grupy kontrolnej. Obniżenie poziomu dystresu wpłynęło na poprawę samopoczucia fizycznego, zmniejszenie poziomu niepokoju i trudności ze snem, ułatwienie codziennego funkcjonowania, zmniejszenie się objawów depresji.

Zintegrowany, autorski program hatha jogi ma wpływ na obniżenie poziomu negatywnego stresu, a tym samym może stanowić narzędzie walki z dystresem dla osób osadzonych w zakładzie karnym. Autorzy planują kontynuację badania celem zdobycia większej ilości danych.

dr Małgorzata Rygielska

Uniwersytet Śląski

**Wizualne aspekty jogi – o fotografiach
Roberta Sturmana**

W różnych pracach pojawiają się kwestie dotyczące filozofii jogi, jogi jako systemu ćwiczeń, jogi jako systemu oddychania. Zagadnienie, które wydaje się do tej pory stosunkowo słabo opracowane, jest problematyka estetycznych wartości ruchu w jodze. Robert Sturman, pochodzący z Kalifornii fotograf, w 2011 roku rozpoczął prace nad nową serią zdjęć *Yogis behind bars* (Jogini za kratkami). W 2012 roku odbył sześć odrębnych wizyt w więzieniach Kalifornii, by udokumentować postępy więźniów biorących udział w zorganizowanym programie ćwiczeń jogi. W 2013 wziął udział w Africa Yoga Project i wykonał serię fotografii w Kenii i Nairobi. Album *103 Images of Yoga 2013* (dostępny w wersji elektronicznej na stronie autora) zawiera, utrzymany w porządku chronologicznym, wybór prac artysty. Znajdują się tam zdjęcia z następujących serii: *Water, Africa, New York, Prison Yoga, The Artist and the Muse, Yoga with Friends, Black and White, I can't stop pointing to the Beauty, Impressions of Yoga: Polaroids*.

„Ta prezentacja może posłużyć do medytacji” – sugeruje autor. Fotografuje on ludzi ćwiczących jogę: w różnym wieku, różnych narodowości, różnych profesji, kobiety, mężczyźni i dzieci. W jego pracach możemy dostrzec nie tylko próbę uchwycenia i utrwalenia piękna (co sam deklaruje), ale także celową estetyzację asan jogi. Na zdjęciach pojawiają się ludzie ćwiczący w strojach sportowych, ale także w zupełnie innych ubiorach: w odzieży codziennej, w mundurze, w odzieniu, które pozwala

domyślać się plemienną przynależności, ale także w zwiewnych, transparentnych tunikach czy długich sukniach, przywodzących na myśl raczej kreacje wieczorowe niż praktyczne, funkcjonalne elementy garderoby, przeznaczone do ćwiczeń fizycznych. Na zdjęciach Sturmana ubiór, a także otoczenie, w którym została wykonana fotografia podkreślać mają piękno asan i ludzkiego ciała. Ukazuje on ludzi praktykujących jogę w różnych miejscach: na łonie natury, w afrykańskich wioskach, w więzieniach, na stacjach metra, na łodzi, na ulicach Manhattanu, przed katedrą we Florencji, na tle rzymskiego Koloseum, w przestrzeni muzealnej, w pracowni rzeźbiarza. W przypadku tych zdjęć nie chodzi o zaprezentowanie poprawności wykonywania asan (co oczywiście nie oznacza, że nie są one wykonywane prawidłowo), lecz wykształcenie określonego wizerunku jogi, podkreślającego jej aspekt estetyczny.

mgr Katarzyna Głuch Juszkiewicz

Polskie Radio Katowice

Dostępność wiedzy o jodze a rozwój mediów elektronicznych - szanse i zagrożenia, prawdy i mity

Zanim Indra Devi, a właściwie Eugenia Peterson, poznała pierwsze asany pod okiem Sri Krishnamachary'ego, nikomu nie śniło się, że jakkolwiek kobieta dostąpi zaszczytu poznania tajników jogi. Mistrzowie i wielcy propagatorzy przeżyli szok, gdy Indra otrzymała po

latach zgodę na zostanie nauczycielem. Pod jej nauczycielskim okiem uczyli się Greta Garbo, Yehudi Menuhin, Robert Ryan czy Gloria Swanson. Czy gdyby Indra miała do swej dyspozycji narzędzie, jakim są dziś media elektroniczne, odniosłaby taki sukces na zachodzie – i wschodzie po audyencji u Andrieja Gromyki?

Osoba, która dziś pragnie praktykować i ma do dyspozycji Internet, może w ciągu kilku minut poznać podstawowe asany, zobaczyć listę szkół w okolicy, kupić pasy do ćwiczeń i kostki, na youtube pooglądać ćwiczenia w wykonaniu Iyengara. Portale społecznościowe propagujące jogę prowokują do dyskusji, zamieszczają różne zdjęcia i śmieszne obrazki. Aplikacje na smartfony budzą nas na Powitanie Słońca i usypiają z odtworzonym relaksem. Tablety towarzyszą nam podczas zajęć jogi przez Skype'a. Odtwarzacze w samochodach recytują Jogasutry Patańdzalego. Darmowe kursy, a właściwie za jedyne 9 złotych nauczą jogi w weekend. A księgarnie internetowe dostarczą każdą pozycję o jakiej zamierzymy i nie chodzi mi o chaturangę...

Czy w tym natłoku informacji, tabloidyacji mediów elektronicznych, ilości spamu i negatywnego PR-u jesteśmy w stanie wybrać to, co dla nas dobre? Autorka referatu zastanawia się nad tym, w jaki sposób obronić pradawną ideę jogi, propagować kontakt z nauczycielem twarzą w twarz, a raczej ciało do ciała. Stara się znaleźć odpowiedź na pytanie, jak tłumaczyć dzieciom, że joga nie jest religią ani narzędziem szatana, a ich rodzicom, jaki potencjał zdrowotny mają dla najmłodszych ćwiczenia jogi. Spróbujmy sprawić, żeby joga i media nie były niczym słońce i księżyc. Ha i Tha... Lecz czy aby na pewno?

mgr Grażyna Wilk

Uniwersytet Śląski

**Czy joga jest rzeczownikiem osobowym i czy jogin
ma ciało? – pytania naiwne do encyklopedii
i słowników języka polskiego**

Zamierzeniem autorki jest rekonesans lingwistyczno-kulturowy, który ma na celu rozpoznanie historii słów związanych z obecnością tematu „joga” w świadomości Polaków. Historyczne granice otwierają *Nowe Ateny*, pierwsza polska encyklopedia powszechna, której autorem jest ks. Benedykt Chmielowski (dwa wydania, pierwsze w latach 1745–1746, drugie, uzupełnione i rozszerzone, w latach 1754–1764) – a zamykają publikacje z XXI wieku (z mocnym akcentem w postaci VIII tomu *Encyklopedii Katolickiej* – Lublin 2000).

mgr Natalia Stala

UMCS

Joga klasyczna a joga współczesna – czy coś je łączy?

Słynny komentator Jogasutr, Wjasa, porównał ten traktat do podręcznika medycznego, w którym opisana jest choroba (uwikłanie

w kołowrót narodzin i śmierci, czyli sansarę), przyczyna tej choroby (błąd poznawczy, polegający na niedostrzeganiu faktycznej Jaźni, puruszy), stan zdrowia (absolutną wolność, kaiwalję), który może zostać osiągnięty już za życia jogina, oraz środek przeciwko tej chorobie (jogangę). U podstaw jogi leży zatem założenie, że jest to praktyka, która jest lekarstwem i ma swoiste terapeutyczne zastosowanie. Jednak gdy tak mówimy o jodze, musimy wziąć pod uwagę, że jest to radykalna terapia, powodująca całkowity zanik cierpienia, co jest równoznaczne z uwolnieniem się od więzów koła narodzin i śmierci. W swoim wystąpieniu omówię problemy związane z recepcją jogi na Zachodzie, z jej zniekształcaniem się i odejściem od radykalnej terapii do terapii ciała i umysłu. Powołam się na badacza tego zagadnienia, Marka Singletona, który szczegółowo analizuje proces wykształcania się nowych nurtów jogi. Twierdzi on, że jedynym wspólnym elementem łączącym jogę klasyczną ze współczesnymi odmianami jogi (określa je „jogą posturalną”) jest użycie terminu ‘joga’. Patańdzali kładł nacisk przede wszystkim na medytację, najistotniejszą praktyką była sanjama, czyli trzy ostatnie człony jogi: dharana, dhjana oraz samadhi. Współczesne nurty jogi posturalnej akcentują przede wszystkim asanę, tworząc z jogi swoistą formę gimnastyki. Powstanie jogi posturalnej wiąże się z wpływem tantrycznej hatha jogi odradzającej się w XIX wieku oraz z panującą wówczas na Zachodzie i w Indiach modzie na gimnastykę i kulturystykę. Joga posturalna nie jest jednak hatha jogą, gdyż ma zupełnie inny charakter – nie jest praktyką ezoteryczną, wymagającą inicjacji, nie uznaje też za najistotniejszą relacji ucznia z nauczycielem. Te wszystkie kwestie omówię szczegółowo w swoim wystąpieniu, akcentując zniekształcenie duchowej praktyki medytacyjnej w stronę komercjalizacji i gimnastyki.

dr Anna Mazur

**Wyższa Szkoła Ekologii i Zarządzania
w Warszawie**

**W kręgu socjologii jogi. Proces konstruowania pojęcia
jogi przez studentów Wyższej Szkoły
Ekologii i Zarządzania**

Spółeczne tworzenie jogi wydaje się interesującym tematem badawczym nie tylko dla socjologa. Świadczą o tym prowadzone m.in. przez Andrzeja Szyszko-Bohusza, Lecha Kulmatyckiego, Janusza Szopę prace badawcze dotyczące różnych aspektów jogi. Odbywają się liczne warsztaty z zakresu praktyki jogi i konferencje poświęcone jodze. Można zauważyć, że współczesna nauka odkrywa jogę.

Joga pojawiła się na Zachodzie na przełomie XIX i XX stulecia. Od tego czasu staje się coraz popularniejsza. Szacuje się, że w USA jogę uprawia około 20 milionów ludzi, w Polsce około 40 tysięcy. Joga w kulturze Zachodu jest najczęściej postrzegana jako praktyka ćwiczeń fizycznych, uprawiana w celu poprawy zdrowia. Joga stała się doskonałym narzędziem pozwalającym na kształtowanie pięknego ciała. Na Zachodzie łączy się jogę z technikami pracy z ciałem, co stoi w konflikcie z jej pierwotnym celem. Ograniczenie jogi do pracy z ciałem spowodowało, że guru stał się zwykłym instruktorem, którego zadanie polega na udzielaniu technicznych wskazówek, w jaki sposób poprawnie wykonywać poszczególne ćwiczenia.

Definicje jogi zmieniają się w czasie i przestrzeni, zależą od świadomości indywidualnej jednostek, ale także całych społeczeństw. Pojęcie „jogi” nabiera coraz to nowych znaczeń, niejednokrotnie bardzo odległych od tradycyjnych. Tradycyjnie odnosi się ona najczęściej

do jednego z sześciu klasycznych systemów filozofii indyjskiej, w szerszym znaczeniu do wszystkich technik i ścieżek dyscypliny duchowej.

W referacie zamieszczono analizę wyników badań nad postrzeganiem i rozumieniem jogi przez studentów Wyższej Szkoły Ekologii i Zarządzania. Autorka zastosowała metodę analizy treści prac zaliczeniowych z socjologii. Poddany analizie materiał obejmuje piętnaście raportów badawczych, sporządzonych przez studentów WSEIZ w ramach kursu socjologii w roku 2013/2014 (semestr letni).

dr Ewa Baniecka

Ateneum – Szkoła Wyższa w Gdańsku

Kobieca cielesność w kulturze współczesnej w kontekście powiązań między jogą a feminizmem

Zainteresowanie jogą jako systemem praktyk cielesno-duchowych w zachodnim kręgu kulturowym wykazują przede wszystkim kobiety. To one licznie uczęszczają na tego rodzaju zajęcia, przeważnie też one są osobami prowadzącymi ćwiczenia. Inaczej w kulturze Wschodu, gdzie są zapewne i jogini, i joginki, ale częściej zdecydowanie słyszy się u nas o joginach ze Wschodu. Myślę, że warto zwrócić szczególną uwagę na ten właśnie aspekt i specyfikę adaptacji praktyk jogicznych w kulturze Zachodu – ich rozpowszechnienie wśród kobiet.

Moda na jogę w kulturze zachodniej zbiega się z rozwojem feminizmu, a w myśli feministycznej ciało odgrywa bardzo istotną rolę – zwraca się uwagę na konieczność budowania kobiecej podmiotowości

z uwzględnieniem ciała czy wręcz w oparciu o ciało, mówi się o ciele jako integralnej części podmiotu, a nawet o dyskursie, narracji wywiedzionej z ciała (mówią o kobiecym ciele feministki drugiej fali, a także feminizm korporalny). Projekt somatoestetyki również traktuje ciało jako podmiotowość, czujący „ciałoumysł”. Moda na jogę wiąże się, moim zdaniem, z ruchem wyzwolenia kobiet, w tym wyzwolenia kobiecego ciała spod ucisku w formie przemocy dyskursywnej, symbolicznej, proponuje bowiem nieoddzielanie ciała od umysłu, dowartościowując ciało, czyniąc je narzędziem samopoznania, samodoskonalenia i spełnienia. To zupełna odwrotność patriarchalnego zawłaszczenia i ujarznienia kobiecego ciała w służbie rodzenia, wymogu prokreacji podporządkowanej żądaniu gatunku ludzkiego, z czym nie zgadzają się różne nurty feminizmu.

dr Agnieszka Ulfik

**Akademia Wychowania Fizycznego
w Katowicach**

mgr Konrad Kostka

Joga kobiet i mężczyzn – podobieństwa i różnice

Joga klasyczna w postaci ośmiostopniowej ścieżki jest systemem uniwersalnym i niezależnym od płci sadhaki – osoby praktykującej jogę. Gdy jednakże przyjrzymy się poszczególnym jej etapom (stopniom), możemy zauważyć pewne istotne różnice. W przypadku jam oraz nijam czyli uniwersalnych wartości moralnych i etycznych, różnice nie występują.

Joga dla kobiet i mężczyzn będzie się różniła na poziomie asan (stabilnych pozycji ciała) oraz pranajam (technik oddechowych), ze względu na różnice występujące w budowie ciała kobiet i mężczyzn. Dalsze stopnie jogi, czyli pratyahara, dharana, dhjana i samadhi również zdaniem autorów nie będą zróżnicowane ze względu na płeć.

Rozpatrując różnice w praktykowaniu asan i pranajam w przypadku kobiet i mężczyzn, należy przede wszystkim zwrócić uwagę na różnice w budowie ciała oraz w sposobie adaptacji ciała w trakcie praktyki. Mężczyznom znacznie łatwiej jest wykonywać asany wymagające większej wytrzymałości i siły, natomiast kobietom – wymagające większej elastyczności ciała. Nie bez znaczenia są również procesy pojawiające się w ciele kobiety: najpierw cykle menstruacyjne, a w późniejszym wieku zmiany związane z menopauzą. Wszystkie te okoliczności wpływają na sposób wykonywania asan i pranajam.

Opracowanie:

Kamila Gęsikowska pod opieką Anny Gomóły i Janusza Szopy

Skład i łamanie:

Jakub Dziewit

Opracowanie graficzne:

Adam Pisarek

Logo:

Lotus Flower by Cass Reese from The Noun Project

Wydawca:

grupakulturalna.pl, ul. Słowackiego 15/13, 40-094 Katowice



 UNIWERSYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



grupakulturalna.pl
ISBN 978-83-934011-6-1
Katowice 2014