

„Asany jogi dla współczesnego człowieka”

Janusz Szopa, Małgorzata Grabara,

Wydawnictwo AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, Katowice 2011,

Wstęp

Nad tą książką pracowaliśmy przeszło 4 lata, zmieniając jej koncepcję oraz rozszerzając zawarty w niej materiał. Dlatego zaraz na wstępie chcielibyśmy podziękować Panu prof. dr hab. Lesławowi Kulmatyckiemu za cenne uwagi, dzięki którym książka ta przyjęła obecną postać.

Naszym celem było jak najlepsze zaadoptowanie dla współczesnego człowieka części wiedzy starożytnych ludów subkontynentu indyjskiego, dotyczącej rozwoju psychofizycznego jednostki ludzkiej. Często jednak cel ostateczny, jaki stawiano przed praktykującym te metody adeptem (całkowite wyzwolenie, kajwalia), był inny niż ten, jaki stawia sobie człowiek naszej kultury i cywilizacji, korzystający z metod proponowanych przez system ćwiczeń jogi.

W naszej książce staramy się przede wszystkim zwrócić uwagę na te aspekty ćwiczeń, które pozwalają z czasem poprawić samopoczucie psychofizyczne, wzmacniają zdrowie i pozwalają osiągnąć dobrostan (wellness). Uważamy, że zgodnie z grecką zasadą „w zdrowym ciele zdrowy duch”, należy poświęcić czas przede wszystkim ćwiczeniom cielesnym, i dzięki usprawnieniu ciała, zmienić także naszą psychikę, co należy rozumieć jako inne, lepsze postrzeganie siebie i właściwe kształtowanie relacji z innymi ludźmi. Taki sposób podejścia do praktyki jogi znajduje w obecnych czasach dużą grupę zwolenników, a efekty jej oddziaływania na osoby ćwiczące, zostały potwierdzone przez szereg badań prowadzonych w różnych ośrodkach naukowych, a także przez autorów tego opracowania. Wykonywanie asan (wg Jogasutr Patańdzalego - przyjmowanie pozycji ciała nieruchomych i wygodnych), traktowane jako podstawowe ćwiczenia w systemie jogi, jest zgodne z wytycznymi zawartymi w podstawowym dziele Hathajogapradipika autorstwa Swami Swatmaramy. Większość osób stykających się z jogą, korzysta z takiego podejścia i praktykuje hatha jogę.

Książka składa się z siedmiu rozdziałów.

Rozdział pierwszy dotyczy aspektów zdrowotnych uprawiania ćwiczeń fizycznych jogi. Objaśniliśmy w nim szereg pojęć, którymi posługuje się współczesna nauka. Przedstawiliśmy argumenty, dlaczego warto praktykować jogę oraz pokazaliśmy wpływ ćwiczeń fizycznych

jogi na organizm ćwiczącego (na: układ kostno - więzadłowo - mięśniowy, krążenia, oddechowy, pokarmowy, nerwowy, hormonalny, rozrodczy, itp.). Dołączyliśmy również wyniki badań własnych.

Rozdział drugi omawia bezpieczne i zdrowe sposoby wykonywania ćwiczeń. W szczególności przedstawiliśmy aspekty, na które należy zwrócić szczególną uwagę, takie jak: wiek i stan zdrowia (joga dla osób starszych, joga dla dzieci), przygotowanie do ćwiczeń (miejsce, strój, higiena, posiłek, pomoce do ćwiczeń), uwagi dotyczące wykonywania ćwiczeń (czas trwania w asanie, oddech, postawa ciała, technika wykonywania asan). Podaliśmy własną klasyfikację asan zamieszczonych w książce, ogólne uwagi dotyczące opisów asan, a także pozycje wyjściowe do ćwiczeń, stosując nomenklaturę przyjętą w naukach o kulturze fizycznej.

W rozdziałach trzecim, czwartym i piątym zawarliśmy opisy asan, odpowiednio na poziomie podstawowym, średniozaawansowanym i zaawansowanym. Wiele pozycji hatha jogi ma łatwiejsze i trudniejsze warianty, które zostały zaprezentowane w poszczególnych rozdziałach, w zależności od ich stopnia trudności.

Rozdział szósty jest poświęcony metodyce prowadzenia zajęć hatha jogi w oparciu o nauki o kulturze fizycznej. Zawiera także opis podstawowych pojęć związanych z relaksem i technikami relaksacyjnymi.

Siódmy rozdział podaje krótki zarys historii i filozofii jogi, etymologię słowa joga, streszczenie Jogasutr Patańdzalego (uznanych za opis klasycznej jogi indyjskiej) oraz podane w nich kolejne etapy (stopnie) ćwiczeń.

Wierzmy, że nasza książka przyczyni się do lepszego poznania jogi, którą rozumiemy przede wszystkim jako system ćwiczeń fizycznych, będący jedną z form fitness.

Słowo *fitness* oznacza w języku angielskim *sprawność*, a popularnie pod tym pojęciem rozumie się „drogę do zdrowia”. Jest to świadome oddziaływanie ruchem na zdrowie fizyczne, psychiczne oraz na sprawność umysłu. Na podstawie wieloletnich obserwacji stwierdzono, że oddziaływanie ćwiczeń jogi na człowieka ma niemal identyczny wymiar, jak oddziaływanie ćwiczeń prozdrowotnych *fitness*.

Należy wspomnieć, że słowo *joga* tłumaczy się jako *połączenie* (harmonię) lub *ujarzmienie* (opanowanie), co jeszcze bardziej ukazuje jej związek z podaną powyżej interpretacją *fitness*. W wyniku uzyskania wskutek ćwiczeń wyżej wymienionych sprawności, osiąga się psychofizyczny dobrostan zwany *wellness*. Jest on rozumiany jako optymalne zdrowie, harmonia wszystkich aspektów życia. Należy zatem stwierdzić, że analizując sposoby ćwiczeń starożytnych ludów subkontynentu indyjskiego, można budować mosty łączące ich

metody wspomagające rozwój jednostki ludzkiej z uznanymi metodami doskonalenia się współczesnego człowieka.

Małgorzata Grabara i Janusz Szopa.