

Janusz Szopa
Academy of Physical Education
Katowice, Poland

Rola jogi indyjskiej w rozwoju psychofizycznym polskiego społeczeństwa.

1. Wstęp.

W Polsce zainteresowanie jogą rozpoczęło się z początkiem ubiegłego wieku, jednak jej rozwój przy wsparciu organizacji państwowych należy datować na przełom lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych. Z początkiem lat osiemdziesiątych dotarła do naszego kraju metoda opracowana przez B. K. S. Iyengara, co spowodowało dużą popularność praktykowania jogi.

2. Jak rozumiana jest joga?

Słowo joga ma dwa podstawowe znaczenia. Jednym z nich jest „ujarzmienie” a drugim „połączenie”. Najstarszym pisany przekazem na ten temat jest zbiór aforyzmów przypisywanych Patańdzalemu a powstały około 200 lat pne. W nim „ujarzmienie” dotyczy ujarzmienia zjawisk świadomościowych a więc tłumacząc to na język współczesnego człowieka naszej, europejskiej cywilizacji, takiego opanowania naszych zmysłów abyśmy to my nimi kierowali a nie one nami. „Połączenie” jest natomiast budowaniem w sobie harmonii ciała i umysłu (niektórzy dodają także i ducha).

Wykopaliska archeologiczne datują pierwsze pamiątki, figurki osób w „dziwnych pozach” na 3500 lat wstecz. Od tego mniej więcej czasu ludność obecnych Indii zajmowała się różnymi typami ćwiczeń zarówno fizycznych jak i umysłowych aby osiągnąć poprzednio wspomniane cele.

3. Jakie wymyślone od tego czasu systemy pracy z ciałem i umysłem są zaakceptowane przez naukę i kulturę europejską?

Nie wszystkie takie starożytne systemy ćwiczeń są rozpoznane przez naukę tej cywilizacji. Często dlatego, bowiem wymagają one od adepta zbyt wielu wyrzeczeń. Tak praktykujących jest niewielu i w związku z tym nauka współczesna nie wypowiedziała się jeszcze o takich systemach, nie mając zbyt wiele materiału do badań. Z dużą ostrożnością należy podchodzić do eksperymentów na własnym ciele i umyśle. Jednak już w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku w Polsce rozpoczęto systematyczne badania wpływu ćwiczeń różnych systemów jogi na organizm człowieka. To właśnie w naszym kraju te pionierskie badania rozpoczął prof. Tadeusz Pasek, grupując wokół tych zagadnień znane polskie autorytety ze świata medycyny, psychologii i innych dyscyplin wiedzy [3]. Niezależnie od tego, wkład w rozpoznanie czym jest filozofia jogi w tym samym okresie czasu wniósł dr Leon Cyboran [1]. Obecnie szczególnie mocno te badania rozwijają się w Akademiach Wychowania Fizycznego (szczególnie w Katowicach, Krakowie i Wrocławiu). Badania nad adaptacją systemu ćwiczeń jogi dla ludzi cywilizacji zachodniej trwają również w innych pozaeuropejskich krajach, szczególnie w USA. Oczywiście również od dziesiątków lat badania nad tymi zagadnieniami we wszystkich aspektach są prowadzone w instytutach badawczych Indii.

4. Jaki system praktyki jogi znalazł największe uznanie w Polsce i Europie?

Największym uznaniem wśród ludzi praktykujących jogę na kontynencie europejskim a także amerykańskim cieszy się system stworzony przez mistrza B.K.S. Iyengara, uznanego przez specjalistów za największego jogina XX wieku. System ten cechuje się bardzo precyzyjnym wykonywaniem ćwiczeń fizycznych i oddechowych. Jego autor genialnie rozpracował pracę ciała przy wykonywaniu asan, przez co wzbudził podziw wśród biomechaników i antropomotoryków – naukowców zajmujących się badaniem mechanizmów ruchu człowieka.

5. Jak w Polsce jest zorganizowane nauczanie jogi?

Należy powiedzieć, że jesteśmy w czołówce świata jeśli chodzi o przejrzystość reguł postępowania w tym zakresie. To właśnie już w latach 70-tych ubiegłego wieku, dzięki ogromnej pracy organizacyjnej prof. Tadeusza Paska poprzez Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej można było zapoznać się z tym systemem ćwiczeń. Niezależnie od tego trwały szkolenia instruktorów ćwiczeń relaksowo-koncentrujących. Obecnie od kilku lat joga jest sklasyfikowana przez Ministerstwo Edukacji i Nauki jako system rekreacji ruchowej pod nazwą kinezytoprofilaktyka lub fitness-ćwiczenia psychofizyczne. Istnieje możliwość uzyskania odpowiednich dyplomów uprawniających prowadzenie zajęć z tego zakresu, po pomyślnym ukończeniu odpowiedniego kursu. Kursy te są organizowane od lat przez Akademię Wychowania Fizycznego w Katowicach przy współpracy z Politechniką Częstochowską. Niezależnie od tego, powstałe przed paru laty Polskie Stowarzyszenie Jogi Iyengara prowadzi szereg specjalistycznych kursów nauczycielskich. Tak więc możliwości wykształcenia się na wysoko kwalifikowanego nauczyciela jogi są w naszym kraju ogromne. Co więcej inne kraje zachodnie (ze względu na uznawalność w Europie naszych dyplomów) podjęły już rozmowy z naszymi ośrodkami szkoleniowymi, abyśmy u nas kształcili ich obywateli.

6. Jakie publikacje przybliżają wyniki polskich badań naukowych nad oddziaływaniem jogi na człowieka?

Badania naukowe nad wpływem praktyki jogi na człowieka rozpoczęto w Polsce na przełomie lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych ubiegłego stulecia. Jako pierwsze naukowe opracowanie tych zagadnień należy wspomnieć książkę (wielokrotnie wznawianą) wydaną pod redakcją profesora nauk medycznych Romana Grochała [3] pod tytułem „Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące” i wydaną przez Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich. Pozycja ta powstała przy dużym wsparciu profesora Tadeusza Paska. W niej zawarto wyniki ówczesnych badań prowadzonych nad zastosowaniem ćwiczeń relaksowo-koncentrujących wzorowanych na jodze. W szczególności przedstawiono ich zastosowanie w rehabilitacji i medycynie pracy, w psychofizycznym wychowaniu człowieka oraz ich wpływie na jego stan świadomości. Od tego momentu na szczególną uwagę zasługują prace badawcze prowadzone przez profesora Szyszko-Bohusza [10] a także dr Lesława Kulmatyckiego [4-6] dotyczące różnych dalszych aspektów wymienionych powyżej zagadnień. W roku 2004 została wydana w Politechnice Częstochowskiej książka pod tytułem „Joga dla zdrowia” [8]. Zawarte są w niej nie tylko podstawowe zasady praktyki asan (jak je technicznie poprawnie wykonać) ale opisane zostały również biomedyczne mechanizmy ćwiczeń hatha-jogi, ich wpływ na wybrane aspekty funkcjonowania psychofizycznego i radzenia sobie, a także wyniki przeprowadzonych badań związanych z wpływem ćwiczeń jogi na samopoczucie osób ćwiczących. W książce zawarto również podstawowe pojęcia klasycznej jogi indyjskiej. Tak więc ujmuje ona całościowo zagadnienia związane z jogą. Do tej książki został nakręcony również film, który prezentuje jak wykonywać ćwiczenia opisane w książce. Dla jeszcze większego spopularyzowania jogi została napisana w roku 2005 książka „Joga, ruch-oddech-

relaks” [2]. W niej opisano podstawowe pozycje jogi, jak się do nich przygotować i jak je wykonywać. Razem przedstawiono 75 asan: stojących, siedzących, wygięć do przodu i do tyłu, skrętów, pozycji odwróconych, pozycji leżących, pozycji różnych i układów dynamicznych. W książce zostały również podane podstawy naukowe czym jest oddech i relaks. Zaprezentowano także szereg ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych wraz z zasadami i sposobami ich wykonywania. Książka ta może stanowić kompendium podstawowej wiedzy na temat jak zachować zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną. Ponadto w roku 2004 zorganizowano w Częstochowie dwie konferencje naukowe (w tym jedną międzynarodową) gdzie dużo miejsca poświęcono współczesnym wynikom badań nad wpływem praktyki jogi na człowieka [7, 9]. W mieście tym zorganizowano również szereg warsztatów z zakresu praktyki jogi a ich gośćmi byli wybitni przedstawiciele szkoły mistrza B. K. S. Iyengara z dr Gretą Iyengar na czele.

7. Jakie wyniki badań nad oddziaływaniem praktyki jogi na człowieka otrzymano w polskich placówkach naukowych?

Otrzymane wyniki badań nad oddziaływaniem praktyki jogi na człowieka w polskich ośrodkach naukowych wykazały wśród osób ćwiczących:

- – większą odporność na stres,
- – bardziej realistyczną ocenę napotkanych trudności życiowych,
- – dystans do pojawiających się problemów życiowych,
- – wzrost spokoju wewnętrznego,
- – większy optymizm i poprawę samopoczucia,
- – poprawę własnego wizerunku,
- – większa asertywność, odwagę,
- – łatwiejsze podejmowanie decyzji,
- – poprawę kontaktów interpersonalnych z innymi osobami,
- – zwiększenie równowagi emocjonalnej,
- – zwiększenie świadomości własnego ciała,
- – poprawę zdrowia,
- – poprawę sprawności ciała i jego gibkości,
- – poprawę kondycji i wytrzymałości,
- – większą wytrzymałość w zadaniach wymagających dużego wysiłku,
- – zwiększenie uważności, uzyskiwanie większej koncentracji umysłu,
- – łatwiejszą regenerację sił fizycznych i psychicznych organizmu po wysiłku,
- – regularny sen,
- – lepszą organizację dnia.

Te wyniki dobitnie świadczą o pozytywnym wpływie praktyki jogi na ludzi. Jest to rola jogi indyjskiej w rozwoju psychofizycznym polskiego społeczeństwa.

8. Wniosek.

Ta znajomość powoduje, że w Polsce ale także w Europie i na całym świecie coraz bardziej wzrasta zainteresowanie tą starożytną wiedzą indyjską.

Literatura:

1. Cyboran L., Klasyczna joga indyjska, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 1986, 439 str.
2. Górna J., Szopa J., Joga, ruch-oddech-relaks, Wydawnictwo KOS, Katowice, 2005, 167 str.

3. Grochmal S., Pasek T., Romanowski W., Szyszko-Bohusz A., Wiśniewska-Roszkowska K., Wrześniewski-Daniel J. V., Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, wydanie V, Warszawa, 1993, str. 354
4. Kulmatycki L., Joga nidra sztuka relaksacji, Wydawnictwo Książka i Wiedza, Warszawa, 2004, 90 str.
5. Kulmatycki L., Stres i joga, Wydawnictwo Książka i Wiedza, Warszawa, 1999, 96 str.
6. Kulmatycki L., Trening relaksacyjny jogi i jego recepcja, Wydawnictwo AWF Wrocław, Wrocław, 1997, 121 str.
7. Ortenburger D., Górna J., Szopa J., Hatha Yoga Exercises Effect on Selected Aspects of Physical and Mental Functioning In Opinion of Częstochowa University of Technology Students. W: Sport Training In Interdyscyplinary Researches. Ed. J. Szopa, T. Gabryś. Częstochowa, Wydawnictwo WZP Częstochowa, 2004, s.274-278
8. Szopa J., Górna J., Ortenburger D., Ortenburger A., Joga dla zdrowia. Częstochowa, Wydawnictwo WZP Częstochowa, 2004, 118 str.
9. Szopa J., Juszczyk E., Wpływ technik relaksacyjnych na podniesienie wyników nauczania na kierunku wychowanie fizyczne. W: Stres i jego modelowanie. Red. Nauk. J.Szopa, M.Harciarek. Częstochowa Wydawnictwo WZP Częstochowa, 2004, s. 168-171
10. Szyszko-Bohusz A., Filozoficzne, lecznicze i pedagogiczne aspekty jogi, wydanie III, Wydawnictwo PSMK, 2005,