

Nina Budziszewska

Uniwersytet Wrocławski

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8540-9571>

Klaudia Bączyk-Lesiuk

Collegium Da Vinci w Poznaniu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7366-7821>

Decentracja psychosomatyczna jako odpowiedź na potrzeby uczniów szkół ponadpodstawowych w rzeczywistości (po)pandemicznej – scenariusz zajęć jogi

ABSTRAKT: Artykuł wpisuje się w polską, a nawet globalną dyskusję na temat wprowadzenia elementów jogi w szkole ponadpodstawowej. Asumptem do jego napisania stała się obserwacja pogarszającego się stanu psychofizycznego młodych ludzi w obliczu epidemii wirusa SARS-CoV-2. W tekście zaprezentowano autorski scenariusz zajęć jogi, odwołując się do *Jogasutr* i *Hathapradipiki* oraz własnych praktyk jogicznych i obserwacji uczniów.

SŁOWA KLUCZOWE: joga, pranajama, *Jogasutry*, decentracja, praktyka własna, oświata, Polska, COVID-19

Kontakt:	Nina Budziszewska nina.budziszewska@uwr.edu.pl Klaudia Bączyk-Lesiuk klaudia.baczyk-lesiuk@cdv.pl
Jak cytować:	Budziszewska, N., Bączyk-Lesiuk, K. (2021). Decentracja psychosomatyczna jako odpowiedź na potrzeby uczniów szkół ponadpodstawowych w rzeczywistości (po)pandemicznej – scenariusz zajęć jogi. <i>Forum Oświatowe</i> , 33(2), 109–129. https://doi.org/10.34862/fo.2021.2.6
How to cite:	Budziszewska, N., Bączyk-Lesiuk, K. (2021). Decentracja psychosomatyczna jako odpowiedź na potrzeby uczniów szkół ponadpodstawowych w rzeczywistości (po)pandemicznej – scenariusz zajęć jogi. <i>Forum Oświatowe</i> , 33(2), 109–129. https://doi.org/10.34862/fo.2021.2.6

WSTĘP

Epidemia wirusa SARS-CoV-2 miała ogromny wpływ na funkcjonowanie jednostek na wielu obszarach: społecznym, gospodarczym, politycznym, zawodowych, a także edukacyjnym. W Polsce od marca 2020 roku (z czasowymi przerwami) dominował system edukacji zdalnej wprowadzony przez Ministra Edukacji i Nauki¹. Sytuacja miała jednak wymiar globalny. Według raportu UNICEF zamknięcie szkół dotknęło blisko 1,5 mld uczniów na całym świecie, z czego co najmniej jedna trzecia nie miała w tym czasie dostępu do nauki zdalnej (UNICEF Polska, www.unicef.org/polska). Celem niniejszego artykułu jest analiza potrzeb uczniów szkół ponadpodstawowych w obliczu (po)pandemicznej rzeczywistości i przedstawienie propozycji zajęć jogi, które w pewnym stopniu mogą zniwelować skutki pandemii i pogorszenia się stanu psychofizycznego młodych ludzi. Dodatkowo stanowi on istotny głos w dyskusji (odbywającej się raczej w przestrzeni emocjonalnej i stereotypowej, tj. poza należytą wiedzą w dziedzinie filozofii jogi) w temacie nie-ideologicznego, a co za tym idzie nie-religijnego, wykorzystania jogi w szkolnictwie publicznym. Autorski scenariusz zaproponowany w kolejnej części tekstu został wypracowany na bazie praktyki własnej w naturalnych himalajskich warunkach, odwołania do zarówno z literatury jogicznej (*Jogasutry* i *Hathapradipika*), jak i obserwacji licealistów podczas koła teatralnego, gdzie wykorzystywana była sekwencja ruchów jogicznych zwana tańcem smoka (Yin Yoga).

POTRZEBY UCZNIÓW W RZECZYWISTOŚCI (PO)PANDEMICZNEJ

Skutki edukacji zdalnej i izolacji społecznej nie zostały jednoznacznie wskazane. Zapewne minie wiele lat nim szczegółowo omówione zostaną negatywne konsekwencje zamknięcia szkół zarówno w kontekście światowej i/lub krajowej gospo-

1 Kalendarium najważniejszych zmian w systemie polskiej oświaty wynikających z epidemii koronawirusa został zamieszczony w Aneksie.

darki, jak i funkcjonowania jednostek. Perspektywa historyczna (tu w oparciu np. o pandemię we Francji z 1957 roku czy wybuch epidemii w Hongkongu w 2008 roku) oraz dostępne badania pozwalają jednak przypuszczać, iż efekty wprowadzonego *lockdownu* w znacznym stopniu odbiją się na dobrostanie psychofizycznym wszystkich, a szczególnie młodych ludzi, których zdrowie jest przedmiotem badań niniejszego artykułu. Pogarszający się dobrostan młodzieży może być także trudny do oszacowania, gdyż badania ankietowe często przeprowadzane są podczas lekcji, „co eliminuje uczestnictwo w badaniu osób trwale lub okresowo nieuczęszczających do szkoły z powodu poważniejszych problemów zdrowotnych” (Dębski & Bigaj, 2019, s. 50). Już teraz rodzice dzieci uczących się zdalnie oraz ich nauczyciele dostrzegają konsekwencje takiego trybu nauczania, wymieniając między innymi: brak kontaktów z rówieśnikami, spędzanie zbyt dużej ilości czasu przy komputerze, zbyt małą ilość aktywności fizycznej (Komunikat CBOS, 2021, s. 9). W raporcie *Coronavirus: Impact on young people with mental health needs* opublikowanym przez YoungMinds w lutym 2021 roku przedstawiono historię potrzeb w zakresie zdrowia psychicznego podczas pandemii koronawirusa, z której wynika, że aż 75% respondentów w wieku 13–25 lat przyznaje, że trudniej jest im poradzić sobie z obecnym *lockdownem* niż z poprzednim, uznając (67%), że pandemia będzie miała długotrwały negatywny wpływ na ich zdrowie psychiczne (YoungMinds, 2021, s. 4).

Pogorszenie się stanu zdrowia uczniów szkół ponadpodstawowych na świecie można rozpatrywać na różnych płaszczyznach:

- » ekonomicznej – wśród kluczowych czynników mogących mieć negatywne skutki w tym obszarze warto wymienić: w bliskiej perspektywie – pogorszenie się sytuacji ekonomicznej rodziny, utratę pracy przez rodziców; w dłuższej natomiast – światową recesję, wyższe zadłużenie czy odwrót globalizacji,
- » politycznej – prowadzenie polityki w osamotnionym społeczeństwie (które jest realnym problemem wynikającym między innymi z długotrwałego funkcjonowania w Sieci, na co wskazują chociażby badania prowadzone w Stanach Zjednoczonych czy powołanie w Wielkiej Brytanii ministra – ang. *minister of loneliness*, którego zadaniem jest przeciwdziałanie osamotnieniu jedynie wzmacnia podziały między ludźmi (GOV.UK, www; Lee et al., 2019); Natalia Hatałska stawia nawet o hipotezę, mówiąc, iż: „im bardziej samotne społeczeństwo, tym bardziej konsumpcyjne i tym bardziej spolaryzowane” (Hatałska, 2021, s. 90),
- » społeczno-kulturowej – tu najistotniejsze wydaje się zacieranie się różnorodności kulturowej między uczniami, co bezpośrednio powiązane jest z tym, iż nie mają oni czasu na integrację pomiędzy lekcjami, nie poznają nowych osób, wielokrotnie też nie pokazują się podczas lekcji zdalnych; powszechne jest także zjawisko „cyfrowych wagarowiczów”; warto nadmienić, iż pomimo zwiększonego czasu na rozrywkę przed monitorem, aż 61% polskich uczniów nie korzysta w ogóle z aplikacji lub stron instytucji kultury, wybierając zamiast tego: oglądanie filmów i seriali (także online), granie w gry cyfrowe lub uprawianie e-sportu indywidualnie (28%) lub zespołowo (19%) (Ptaszek et al., 2020, s. 183),

- » gospodarczo-technologicznej – powiązanej z trudnościami wynikającymi z braku komputera bądź koniecznością współdzielenia go z innymi domownikami, braku przestrzeni do nauki oraz problemami związanymi z łączem internetowym (co jest najczęściej wymienianym problemem przez mieszkańców wsi w Polsce) (Komunikat CBOS, 2021, s. 6),
- » edukacyjnej – dotyczącej przede wszystkim braku profesjonalnych i osobistych kompetencji medialnych, informacyjnych i cyfrowych nauczycieli, co wraz z niedostatecznym przygotowaniem szkół do wyposażania ich w urządzenia mobilne, przekładało się na pogorszenie jakości edukacji,
- » zdrowotnej.

Wśród konsekwencji *lockdownu* w kontekście kondycji fizycznej uczniów wymienić można: otyłość prostą związaną z pogłębianiem niezdrowych nawyków żywieniowych, ograniczoną aktywność fizyczną, wady postawy, skrzywienia kręgosłupa, problemy ze snem, bóle karku i pleców (zwłaszcza w dolnym odcinku lędźwiowym), bóle rąk, nóg, głowy (również migrenowe), zaburzenia wzroku i słuchu, zaburzenia rozwoju kostno-mięśniowego, osłabienie systemu odpornościowego oraz problemy trawienne (Better Health Channel, [www.](http://www.betterhealthchannel.com)).

W dłuższej perspektywie w obrębie zdrowia psychicznego uczniów można spodziewać się: lęku przed sytuacjami ekspozycji społecznej, wycofania z życia społecznego, społeczności szkolnej, zaległości i nieradzenia sobie w ich nadrabianiu, absencji na zajęciach, osłabienia poczucia własnej odrębności, braku kontaktu z rówieśnikami, dezintegracji, symptomów nadużywania mediów cyfrowych (takich jak: przemęczenie, przeładunek informacjami, niechęć do korzystania z komputera, rozdrażnienie), braku motywacji, rozleniwienia, trudności z koncentracją, stresu i zmęczenia uczniów, problemów z organizacją, zaburzeń rytmu dobowego wywołanych zamknięciem w domu, senności, spowolnienia bądź pobudzenia (pod wpływem leków), nieadekwatności, trudności z kontrolą zachowań, problemów z przyswajaniem wiedzy bądź regresu, zachowań agresywnych, symptomów stanów depresyjnych i depresji (Komunikat 1, 2021, s. 6; Komunikat CBOS, 2021, s. 10; Buchner & Wierzbicka, 2020, s. 37).

Jak pokazują badania przeprowadzone przez YoungMinds, młodzi ludzie boją się wielu spośród wymienionych skutków pandemii, wyróżniając: „samotność lub izolację, obawy dotyczące pracy w szkole, brak możliwości wykonywania codziennych czynności, obawy o zachorowanie kogoś bliskiego, brak możliwości uzyskania potrzebnego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego i inne” (YoungMinds, 2021, s. 6). Ilość stresorów wywołanych pandemią i skupienie się na mechanizmach, za pomocą których wywierają one wpływ na zdrowie psychiczne powinno, zdaniem twórców raportu *Mental Health and the COVID-19 Pandemic*, stać się priorytetem w badaniach, „This will be particularly crucial for younger generations, who will be most heavily affected by the long-run economic consequences and who are already a group with poor mental health and high mental health inequalities” (Banks et al., 2021, s. 126).

W dalszej części artykułu zaprezentowano autorski scenariusz jogi będący odpowiedzią na potencjalne skutki pandemii wśród młodych ludzi. Jego realizacja, zgodnie z wnioskami UNICEF Polska dotyczącymi dbania o rozwój społeczno-emocjonalny uczniów i ich dobrostan psychiczny (Raport UNICEF, 2021, www.unicef.org/polska) może przebiegać w szkole (np. podczas lekcji wychowania fizycznego realizowanych zgodnie z podstawową programową²), jak i po wcześniejszym zapoznaniu się i/lub symultanicznie z filmem instruktażowym, w domu. Dobór grupy docelowej zajęć był celowy, zależny od cech charakteryzujących uczniów szkół ponadpodstawowych takich jak:

- » wystarczająca samoświadomość,
- » samokontrola,
- » autorefleksja,
- » relatywnie ugruntowane rozumienie potrzeby samorozwoju uzależnionego od własnych wysiłków,
- » świadoma dbałość o ciało,
- » poszukiwanie alternatyw dla proponowanych w mediach, rodzinie oraz otoczeniu form autoekspresji, rozładowania napięcia, uwolnienia się od stresu oraz pobudzenia energii (witalnej, ale i twórczej), zwiększenia koncentracji, odciążenia się od dystraktorów.

JOGA W OŚWIACIE PUBLICZNEJ

Zajęcia jogi (zarówno w znaczeniu ćwiczeń o charakterze rozciągająco-wzmacniających, a także technik oddechowo-koncentracyjnych oraz relaksacyjnych) w polskiej oświacie publicznej zajmują miejsce znikome. Podobnie badania nad możliwą implementacją jogi w realia polskiej szkoły wymagają szerszego opracowania (jako ważną pracę można tu wymienić: Boroń-Krupińska, Karciarz, Kulmatycki *Joga w szkole. Materiały z pierwszego ogólnopolskiego seminarium Joga w szkole, 30–31 Maja 2015* (2016)). Powodów podjęcia badań nad jogą w polskim kształceniu publicznym jest wiele, do najważniejszych z nich należą przynajmniej dwa: stosowanie *interwencji ciało-oddech-umysł* (ang. *Mind-Body Interventions* [MBIs]), z dodaną istotną rolą oddechu w mediacji między strukturami mentalno-emocjonalną oraz biologiczną) opartych na jodze (asany, prosta pranajama oraz koncentracja i relaksacja), coraz częściej potwierdzane badaniami medycznymi, psychologicznymi i terapeutycznymi, korzystne dla struktury psychosomatycznej człowieka efekty (Radoń, 2019, s. 156–157; 2020, s. 184–190); oraz nadal żywa nieufność (obecna w przestrzeni publicznej oraz pewnych osobistych przekonaniach) w stosunku do jogi niewłaściwie traktowanej jako religia lub niezinstytucjonalizowana forma kultu niebezpiecznych bóstw lub

2 Nowa podstawa programowa z wychowania fizycznego w Polsce kładzie nacisk między innymi na: „związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem” czy chociażby „wykonywanie wybranych ćwiczeń relaksacyjnych dostosowanych do indywidualnych potrzeb” (Podstawa, www.ckp.gov.pl).

energii uspiionych w ludzkiej strukturze (tutaj szczególnie popularne są kontrowersje dotyczące hathajogicznej i tantrycznej teorii kundalini/śakti).

Joga w żadnym razie nie jest religią – czego dowodem mogą być chociażby *Jogasutry* (ok. II w. n.e., dalej jako JS), dzieło dla tradycji jogi fundamentalne, oraz *Hathapradipika* (ok. XV w. n.e.), traktat istotny dla praktyki jogicznej, nie przekazują one bowiem w swoich zaleceniach żadnej formy kultu. Obecne w niektórych wydaniach inwokacje do boga Śiwy (patrona jogi, jednego z trzech głównych bóstw hinduizmu, obok Wisznu i Brahmy) są późniejszym zabiegiem redaktorskim – dzieła typu *Bhagawadgita* (ok. II w. p.n.e.) czy *Śiwasamhita* (prawdopodobnie nieznacznie późniejsza od *Hathapradipiki*) powołują się na teistyczne formy kultu, należy jednak wziąć pod uwagę, iż są to traktaty skierowane do specyficznego odbiorcy – wyznawcy Kryszny bądź Śiwy, a wzmiankowana w nich joga jest tylko narzędziem użytym zgodnie z obecną w nich eschatologią. W traktacie dla jogi konstytutywnym, tj. w JS, największe kontrowersje budzić może pojęcie *iśwara*, oznaczające w sanskrycie: bóg, bóstwo, pan, władca i zarządca, zwyczajowo przypisane do Śiwy. Niemniej jednak należy pamiętać, iż JS w żadnym miejscu wykładu nie opisują *iśwary* jako bóstwa, lecz jako niezwykle subtelny poziom oczyszczonej świadomości jogicznej – *secundum* JS 1.23-29 ów meta-fizyczny (znajdujący się ponad sferą fizyczną) *iśwara* to wyzwolony od wpływu czasu mistrz wszystkich mistrzów, wolny od wszelkiej skazy i przywiązania. Owszem, jest to fragment trudny, jeśli chodzi o jego soteriologiczną wymowę – joga w swej istocie jest systemem klasycznej filozofii indyjskiej, wysiłkiem nakierowanym na osiągnięcie indywidualnego wyzwolenia, a przez to jawi się jako praktyka autosoteriologiczna (wyzwolenie osiągnięte przez jogina wskutek indywidualnego wysiłku). Owo transcendentne wobec przemijającego świata wyzwolenie jest jednak opisywane jako wymiar ostateczny jogicznej wykładni, podczas gdy joga na swoim bazowym poziomie w terapeutycznym i rozwojowym aspekcie nie wymaga odniesienia do soteriologii. Jest bowiem praktyką o charakterze ćwiczeń rozciągająco-wzmacniających, wspomóżonych technikami oddechowymi, koncentracją i relaksacją, i jako taka odnosi się tylko – co należy silnie podkreślić – do aktualnej struktury biologicznej i mentalno-emocjonalnej bez nakierowania na wymiar transcendentny i/lub teologiczny. Wszelkie bardziej zaawansowane praktyki potrzebują opieki i przewodnictwa mistrza, co w literaturze jogicznej (choćby *Gherandasamhita* 7.1-2) oraz wśród joginów indyjskich (Budżiszewska, 2019a, s. 161–178) jest silnie podkreślane, wymagają inicjacji, poprzez którą dopiero – choć nie zawsze – wchodzi w przestrzeń wybranego odłamu kultu hinduistycznego (śaktyzm, śiwaizm, wisnuizm, także w ich tantrycznych odmianach), buddyzmu bądź dżinizmu. Bez inicjacji, aktu *sensu stricto* rytualnego, nie ma mowy o jakiegokolwiek religijnej aplikacji jogi. Joga to jedynie narzędzie, zbiór metod (ćwiczeń, medytacji, koncentracji, praktyk oddechowych, technik oczyszczających (*kriji*) itp.), które następnie mogą, ale nie muszą, być zaadaptowane do potrzeb danego wyznania i religii. Chociaż joga bywa stosowana jako narzędzie wyciszenia i koncentracji w pewnych praktykach o charakterze religijnym, lecz *in se* jest ona wielowymiarowym systemem filozoficznym (o silnym ugruntowaniu etycznym i ascetycznym), opartym o aksjomat samo-

doskonalenia i używająca specyficznego narzędzia, jakim jest ciało rozumiane szeroko (struktura biologiczna oraz mentalno-emocjonalna). Absurdalnymi wydają się zatem wszelkie przeświadczenia o niebezpiecznym dla sfery aksjologicznej (w tym przypadku – religijnej) o religijne niebezpiecznym wpływie jogi.

Do szczególnie istotnych badań należą analizy dotyczące tzw. MBIs (ang. *Mind-Body Interventions*), czyli tych technik i praktyk, które wykorzystują praktyki oddziałujące na poprzez umysł na ciało, często poprzez medium oddechu, celem wpłynięcia na poprawę jakości obydwu (Budziszewska, 2019b; 2019c). Do takich *interwencji umysł-ciało* zaliczane są praktyki *tai chi*, *qi gong*, jogi, medytacji, medytacji uważności *mindfulness* itp. National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH, uprzednio jako: National Center for Complementary and Alternative Medicine, NCCAM) kwalifikuje jogę jako jedną z form medycyny komplementarnej w odniesieniu do medycyny konwencjonalnej (Budziszewska, 2019b; 2019c), co pozwala na uznanie jogi jako terapię wspomagającą klasyczne leczenie medyczne.

Omawiając liczne medyczne i terapeutyczne badania dotyczące efektów praktyki, Radoń (Radoń 2019, s. 155) zauważa, iż teoretyczne analizy oraz badania empiryczne oceniające „efektywność stosowania różnych treningów medytacyjnych w rozległych obszarach funkcjonowania człowieka ujawniają ich relatywnie wysoką skuteczność (...). Interesująco wyglądają próby implementacji różnych technik i strategii opartych na uważności do różnych populacji pozaklinicznych (...): szkolnictwo ogólne, szkolnictwo specjalne i edukacja integralna, reklama i marketing, zarządzanie organizacjami i zasobami ludzkimi, sport, zawody związane z zagrożeniem zdrowia i życia (...). Wyniki badań przeprowadzonych w kilku ośrodkach w USA potwierdzają efektywność u uczniów interwencji opartych na uważności: istotny spadek zachowań autodestrukcyjnych, poprawa ogólnego dobrostanu, wydłużona koncentracja, zwiększona świadomość ciała oraz emocji, mniejsza reaktywność lękowa, kontrola nad zachowaniami impulsywnymi, poprawa funkcji wykonawczych” (Radoń, 2019, s. 156–157).

DECENTRACJA

Treningi i terapie psychosomatyczne oparte na uważności, koncentracji oraz jodze wpływają na osłabienie autoidentyfikacji osoby praktykującej z pojawiającymi się w obszarze świadomości myślami, ocenami oraz oczekiwaniami. Jak podaje Radoń (Radoń, 2019, s. 153), istnieje pewna ważna dla autoregulacji nastroju oraz dyscypliny metakognitywna umiejętność, wzmacniana w trakcie treningów o charakterze uważnościowym i koncentracyjnym, w których świadomość umiejscowiona jest w wybranej przestrzeni wewnątrz-cielesnej – decentralizacja. Decentralizacja jest umiejętnością przeniesienia uwagi z subiektywności doświadczenia na samo doświadczenie (Radoń, 2020, s. 185; Bernstein, 2015). To bowiem właśnie decentralizacja „jak wskazują liczne badania – prowadzi do istotnych zmian w ocenie poziomu doświadczanego dystresu (początkowe myśli, oceny, sądy, wierzenia), co powoduje pozytywne zmiany (elastyczność, rozwój, dojrzałość)” i „polega na obserwacji doznań, jakie przewijają

się przez uwagę, bez podejmowania prób ich modyfikacji i jakiegokolwiek ingerencji (pozwalanie myślowym wyobrażeniom, przywiązaniom i emocjom na *odchodzenie*)” (Radoń, 2019, s. 153). Idąc za badaniami Vareli (1991) i Sahdry (2010), Radoń wskazuje na naturę procesu, który jest aktywowany w decenteracji – chodzi tutaj o realizację zasady nie-Ja (pierwotnie odnoszącej się na nauk buddyjskich). Jest ona o tyle istotna, że odrywa nadmiernie zafiksowaną na danym przedmiocie uwagę/świadomość, by przenieść ją poza obszar „zaklinowania” nawykowo traktowany jako trwały, niezbywalny i dogłębnie prawdziwy wyznacznik tożsamości. Dochodzi tutaj do niebezpiecznej, jeśli nie zahamowanej w odpowiednim momencie, tożsamości zafiksowanej na wybranych treściach, przeważnie negatywnych dialogach wewnętrznych lub wybiórczej percepcji, ograniczonej do nieprzyjemnych dla jednostki doświadczeń i interakcji.

Decenteracja jest zatem zdolnością postrzegania świata bez centralnego punktu absolutnie trwałej jaźni, utwierdzonej w nawykowych auto-interpretacjach, schematach działania oraz kategoryzowania rzeczywistości. Jest ona rodzajem procesu uwagowego, który polega na doświadczaniu, nazywaniu i puszczaniu, tym samym wprowadza przestrzeń w relację doświadczenie-odpowiedź (Radoń, 2019, s. 236–237), obniżając reaktywność wobec myśli (Radoń, 2020, s. 185). Podmiot medytujący staje się to wolnym od lgnięcia do zewnętrznego i wewnętrznego doświadczenia świadkiem jako ja-obsługujące, co jest zgodne ze staroindyjską zasadą nieprzywiązania (Radoń, 2019, s. 236).

Decenteracja wiąże się z redukcją wzmożonego poczucia przyłgnięcia do pewnych stresujących sytuacji, destrukcyjnych emocji, negatywnych uczuć, błędnych interpretacji rzeczywistości oraz nadmiernego krytycznego rozumienia siebie. Stanowią one pewien rodzaj filtra percepcyjnego oraz interpretacyjnego, lecz także i pewna blokująca siłę, destrukcyjnie wpływającą na samopoczucie, kontakty interpersonalne oraz proces rozwoju – przejawiającą się jako rodzaj zacisku emocjonalno-mentalnego, nasilającego się szczególnie w sytuacjach stresowych, wpływająca nie tylko na psychikę, lecz także na ciało. Uczniowie u progu dorosłości w XXI wieku zostali skonfrontowani ze specyficznym rodzajem silnie stresującej sytuacji egzystencjalnej – społecznej izolacji (w momentach kwarantanny), oraz niepewnością co do sposobu realizacji zajęć i kontaktów społecznych (zajęcia stacjonarne lub zdalne), co wymaga od młodego człowieka większej odpowiedzialności, wzmożonej samoregulacji i samodyscypliny. Z tego powodu praktyka jogi zaproponowana w artykule jest praktyką własną, realizowaną przez ucznia w domu. Aby praktyka była skuteczna, tj. uwalniała od napięć psychosomatycznych, podwyższała poziom koncentracji i dobrostanu, musi być wykonywana przez ucznia regularnie – przynajmniej raz w tygodniu, chociaż 2 lub 3 razy na tydzień są optymalne.

TECHNIKI KONCENTRACJI JOGICZNEJ

Joga klasyczna w celu skupienia uwagi, zniwelowania rozproszenia mentalno-emocjonalnego, zaleca pojedyncze techniki koncentracji (JS 1.32, 33, 34, 36, 37, 39):

- » regularne ćwiczenie jogiczne (*abhjasa*) polegające na utkwienu świadomości na pojedynczym wybranym przedmiocie (*ekatattwa*) – zarówno obiekt zewnętrzny, jak i poszczególne partie ciała, odczucia, wizualizacje, oddech;
- » pielęgnowanie współczucia (*karuna*), życzliwości (*maitri*), jednakowego spojrzenia na przeciwieństwa – praktyka może przybrać postać pojedynczych krótkich sesji, w których współczucie, życzliwość oraz tolerancja obejmują trudne przeżycia, jak i mogą implementowane w stresujące sytuacje życia codziennego;
- » ćwiczenia oddechowe (*pranajama*) – świadoma ingerencja w czynność oddychania celem jego uspokojenia i wydłużenia;
- » doświadczenie stanów beztroski/błogości (*wiśoka*) oraz jasności (*dźjotis*), które bezpośrednio są “nakładane” na negatywne i destrukcyjne stany lub pielęgnowane w umyśle;
- » doświadczenie stanów wolnych od pragnienia (*witaraga*) – podobnie jak powyżej – stan umysłu bezpragnieniowego staje się obiektem praktyki w taki sposób, by przenieść go i osadzić w życiu codziennym.

Powyższe metody pielęgnowane/praktykowane przez dłuższy czas wpływają na osłabienie procesów nadmiernego przywiązania do obiektów/bodźców zewnętrznych, oraz do zafiksowania na narracji wewnętrznej. Jak wskazuje Radoń (Radoń, 2019, s. 144–145): „Neurologicznymi wskaźnikami wzmocnienia koncentracji uwagi na bodźcach wewnętrznych jest spadek aktywacji sieci uwagowej, tj. bocznej części kory przedczołowej (*lateral prefrontal cortex* – IPFC) i kory ciemieniowej (*parietal cortex*) (Hölzel et al., 2011; Siegel, 2007) Wraz z rozwojem umiejętności, pojawia się łatwość wykonywania ćwiczeń (...), która przejawia się wzrostem dominacji aktywacji kory przedniej części zakrętu obręczy (*anterior cingulate cortex* – ACC) (Hölzel et al., 2011; Tang et al., 2009). Po pewnym stopniu opanowania metod koncentracji na bodźcach wewnętrznych, przychodzi kolej na trenowanie zdolności szybkiego zauważania procesów wędrówki myśli, aby po ich zauważeniu oraz denotacyjnym zidentyfikowaniu (*labeling*) móc w sposób wolicjonalny przesuwać koncentrację uwagi na obrany przedmiot (...)”.

Systematyczna praktyka koncentracji, która nie jest trudną czynnością (odwracanie uwagi z rozpraszających bodźców zewnętrznych na świadomie wybierane wewnętrzne modalności przy postawie pełnej otwartości i nieoceniającej akceptacji), dosyć szybko przynosi pozytywne zmiany. Proponowana praktyka może przybierać trzy podstawowe formy:

- » proste praktyki oddechowe (*pranajama*), podczas których oddech jest świadomie regulowany (20 minut dziennie)
- » łączona sesja koncentracyjno-oddechowa (20–25 minut dziennie)
- » joga jako płynna i powolna sekwencja asan, wykonywana świadomie, poprzedzona sesją koncentracyjno-oddechową (ok. 45 minut 1–3 razy w tygodniu).

Objaśnienie technik jogicznych wykorzystanych w scenariuszu:

Pranajama – świadome kontrolowanie procesu oddychania, usta przez cały czas są zamknięte, wdech i wydech dokonują się tylko poprzez nos:

- » *Nadi śodhana* – technika oczyszczająca prawe i lewe nozdrze: kciukiem prawej dłoni zostaje zamknięte prawe nozdrze, wdech energicznie następuje przez lewe nozdrze, i równie energiczny wydech idzie przez lewe nozdrze (10–18 świadomych, kontrolowanych, powolnych, lecz silnych powtórzeń wdech-wydech); następnie lewy kciuk zaciska lewe nozdrze a wdechy i wydechy dokonywane są przez prawe nozdrze (także 10–18 razy);
- » *Kapalabhati* – technika pobudzająca poprzez energiczny wydech dobywający się z okolic brzucha poprzez aktywację przepony, naturalny wdech (2 serie po 30 sekund każda);
- » *Kumbhaka* – technika koncentrująca poprzez świadome wydłużanie faz oddychania: wdech przez 2 (4) sekundy, zatrzymanie oddechu na 8 (16) sekund, wydech na 4 (8) sekund, i zatrzymanie oddechu na 2 (4) sekundy (seria 10–18 powtórzeń).

Dobór właśnie takiej sekwencji asan jest podyktowany płynnością i naturalnością ruchów, rozluźnieniem i otwieraniem dolnych partii ciała, poszerzaniem zakresu ich ruchu, uwalnianiem napięć i blokad cielesnych spowodowanych siedzącym trybem pracy/nauki, aktywizacją i rozciąganiem tylnego odcinka kręgosłupa, aktywizacją mięśni dna miednicy, oraz koncentracją na równowadze i balansie.

Asany występujące w sekwencji podzielone są na trzy grupy:

- » relaksujące, dowolna technika (wsluchiwanie w ciało, spokojne śledzenie myśli): swobodne opadnięcie pleców, pies z głową w górę, krowa i kot z głową w górę;
- » świadomościowe (techniczne, ale z uważnością i oddechem kierowanym świadomo do wewnątrz, pozwolenie na odpuszczanie i dostrojenie psychosomatyczne do danej pozycji): girlanda, jaszczurka, król gołębi, pysk krowy;
- » wysiłkowe (ból jest zjawiskiem naturalnym, dlatego warto nauczyć się odpowiednio na niego reagować): wojownik 1.

Scenariusz zajęć – *Decentracja w jodze*

Temat: *Decentracja w jodze*

Cele ogólne:

- » ogólna poprawa stanu psychofizycznego młodych ludzi

Cele szczegółowe:

- » poprawa postawy ciała,
- » uczucie odprężenia,
- » lepsza odporność organizmu,

- » redukcja stresu,
- » poprawa nastroju,
- » lepsza koordynacja ruchowa,
- » większa elastyczność ciała.

Czas zajęć: ok. 45 minut

Warunki niezbędne do realizacji: dom, szkoła

Materiały: mata do jogi, koc, ewentualnie lustro do samodzielnej korekty

Praktyczne wskazówki:

Przebieg zajęć:

1. *Pranajama* (ok. 10 minut)

Usiądź wygodnie – może być to siad skrzyżny lub siad na krześle. Przez całą sesję *pranajamy* staraj się trzymać wyprostowany kręgosłup, ale nie rób tego na siłę. Pamiętaj, by oddychać tylko nosem.

Zrób spokojny i dłuższy wdech, i równie spokojny wydech. Powtórz pięciokrotnie, uwagę kierując do wewnątrz siebie.

Kciukiem prawej dłoni zatkać prawe nozdrze, pozostałe palce prawej dłoni złączyć w otwartą kulkę, prawy łokieć opada swobodnie. Weź powolny i mocny wdech lewym nozdrzem, a potem tak samo kontrolowany i powolny mocny wydech. Powtórz 10–18 razy wdech-wydech i zmień nozdrze – lewym kciukiem zatkać lewe nozdrze, wdech i wydech nabieraj prawym nozdrzem 10–18 razy. Jeśli poczujesz, że kręci ci się w głowie lub czujesz się niepewnie, wróć do naturalnego oddechu na minutę, a następnie powtórz praktykę oddechu przez prawe i oddechu przez lewe nozdrze, ale tym razem mniej intensywnie nabieraj wdech i wydech. Jest to *nadi śódhana pranajama*, czyli pranajama oczyszczająca nozdrza.

Zrób 5 spokojnych wdechów i wydechów. Uwagę skieruj w okolice brzucha. Teraz spróbuj oddychać tylko przeponą, to znaczy tak, by klatka piersiowa się nie unosiła. Połóż dłonie na brzuchu, weź wdech i poczuj, jak napętnia się brzuch. Zrób wydech, poczuj, jak brzuch traci swoją objętość. Połóż ręce na kolanach. Oddychając tylko mięśniami brzucha i nosem, rób energiczne i szybkie wydechy, wdech niech będzie naturalny. Wykonuj to ćwiczenie przez 30 sekund. Jest to *kapalabhati pranajama*, czyli *pranajama* blasku głowy. Jeśli poczujesz się nieswojo, na chwilę wróć do normalnego oddychania, a potem powróć do *kapalabhati*.

Zrób 5 spokojnych wdechów i wydechów. A następnie powtórz *kapalabhati* przez 30 sekund.

Zrób 5 świadomych wdechów i wydechów. Teraz przechodzimy do *kumbhaki*, czyli pranajamy wyciszającej i koncentrującej. Jest ona podzielona na 4 fazy zgodnie z rytmem oddechu. Przez 2 (4) sekundy wykonuj wdech. Zatrzymaj oddech na 8 (16) sekund. Rób spokojny, kontrolowany wydech przez 4 (8) sekund. Zatrzymaj oddech na 2 (4) sekundy. Powtórz serię 10–18 razy. Jeśli 2 (4) sekundy wdechu są dla Ciebie za długie, to skróć do 1 (3) sekund: wdech przez 1 (3) sekundy, zatrzymanie oddechu na 4 (6) sekund, wydech przez 2 (4) sekund i zatrzymanie oddechu na 1 (3) sekundy.

2. Sekwencja asan (ok. 35 minut)

Opad tułowia

2 min

Stań na środku maty. Stopy na szerokość bioder, zewnętrzne krawędzie stóp równoległe do dłuższego boku maty, kolana lekko ugięte. Powoli opadaj dłońmi skierowanymi do maty. Pozwól ciału swobodnie rozluźniać się, opadać ku macie wraz z każdym wdechem i wydechem. Pozostań w pozycji 2 minuty, bez chęci kontroli i wysiłku, głowa opada swobodnie. Pozwól grawitacji działać: puszczaj myśli, emocje i zmartwienia. Niech płyną swobodnie, nie chwytaj ich, nie ingeruj.

Girlanda

1 min 30

Powoli unieś tułów na zaokrąglonych plecach, oderwij dłonie od maty i zroluj kręgosłup do pozycji stojącej. Pięty stóp rozstaw szerzej niż szerokość bioder, palce na zewnątrz szerzej niż stopy. Powoli przykucznij, starając się nie unosić pięt z maty. Jeśli pięty unoszą się, podłóż pod nie klocek lub zwinięty koc. Złóż wnętrza dłoni razem, łokciami rozpierając wewnętrzne strony kolan. Świadomie, delikatnie rozpieraj rękami kolana, starając się zachować proste plecy. Oddychaj swobodnie, wzrok skierowany na podłogę zgodnie z linią padania spojrzenia. Pozostań 90 sekund. *Mala asana*, pozycja girlandy.

Skręcona Girlanda w prawo

8 oddechów / 1 min

Nie zmieniając pozycji, unieś prawą prostą rękę, skracając tułów w prawo, łokciem lewej ręki rozpieraj od wewnątrz lewe kolano, dłoń lewej ręki postaw na macie. Świadomie wykonuj 8 spokojnych oddechów, zachowując proste plecy, nie zaokrąglaj ich. Nie pochylaj się do przodu, podążaj uwagą za oddechem – poczuj jak oddech dociera do okolic brzucha i pleców. Umieść uwagę w oddechu. *Pariwrytta mala asana*, pozycja skręconej girlandy.

Skręcona Girlanda

8 oddechów / 1 min

Dłoń prawej ręki ustaw na macie przy prawym kolanie, rozpierając je prawym łokciem. Unieś lewą prostą rękę, skracając tułów w lewo. Wykonuj 8 świadomych, powolnych oddechów. Plecy trzymaj proste. Nie jest to pozycja wysiłkowa, lecz balan-

sowa – im mniej włożysz w nią wysiłku, im bardziej skoncentrujesz się na oddechu, tym wykonywana przez ciebie praca będzie lepsza. *Pariwrytta mala asana*, pozycja skręconej girlandy.

Pies z głową w górę

1 min

Położ się na ziemi na brzuchu. Ustaw ręce tuż pod barkami dociskając całe dłonie do podłoża. Prawą i lewą dłoń ustaw równolegle w takiej samej odległości. Palce u dłoni są szeroko rozstawione. Podwiń palce stóp, stopy oddalone od siebie na szerokość bioder. Podnieś się nieznacznie na rękach i ustaw ciało w taki sposób, by kolana były proste, a ramiona prostopadle do maty, nadgarstki pod barkami, nie zapadaj się w odcinku lędźwiowo-krzyżowym. Nie odrywając palców stóp i dłoni od maty, przenieś środek ciężkości delikatnie do przodu. Umieść grzbiety stóp na macie jednocześnie opuszczając biodra. Podbródek unieś wysoko, kierując wzrok w górę. Jest to pozycja wysiłkowa. Nie zapadaj się w odcinku lędźwiowo-krzyżowym. Utrzymuj łokcie i kolana proste, odpychając się wierzchem stóp od maty. Jeśli ciało nie utrzymuje pozycji, kolana postaw na macie lub złożonym kocu. Po chwili powróć do pełnej pozycji. Pozycję utrzymuj minutę. *Urdhwa mukha śwana asana*. Pozycja psa z głową w górę.

Pies z głową w dół

1 min

Z pozycji psa z głową w górę pchnij biodra do góry, w tył, wyprostuj plecy i nogi. Dłonie przyklej do maty, a jeśli to możliwe, skieruj pięty ku podłodze. Rozluźnij szyję, nie zaciskaj przestrzeni międzyłopatkowej ani barkowej. Pozycję utrzymuj minutę. *Adho mukha śwana asana*. Pozycja psa z głową w dół.

Wojownik I

1 min

Nie zmieniając ułożenia ciała, unieś prawą prostą nogę tak wysoko jak możesz. Pilnuj by nie zmieniać pozycji bioder, prawą stopę kieruj ku górze, a następnie przenieś do przodu i ustaw ją między dłońmi. Druga noga zostaje z tyłu. Unieś tułów do pozycji pionowej, staraj się balansować na rozszatwionych nogach i utrzymać kąt 90 stopni pomiędzy podudziem, a udem (staraj się utrzymać udo równolegle do maty/podłogi), miednica ustawiona równolegle do krótkiego boku maty, nie pochylaj tułowia do przodu. Połącz dłonie za plecami, zapleć palce w koszyczek a barki skieruj w tył i w dół. Pociągnij proste dłonie w tył. Znajdź równowagę, a następnie utrzymuj ją przez minutę. Jest to pozycja wojownika, pozycja dzielności, odwagi, siły i wytrwałości. Jeśli ciało nie utrzymuje równowagi, zmień rozstawienie nóg, a następnie wróć do pozycji. *Wirabhadra asana I*. Pozycja wojownika I.

Jaszczurka

3–5 min

Kontynuując poprzednią pozycję rozpleć dłonie, ustaw je na macie po wewnętrznej stronie prawej stopy zgiętego kolana, stopę nieznacznie przesunij w kierunku dłuższego boku maty, a prawą stopę do tyłu, by ustabilizować pozycję. Prawe kolano oraz grzbiet prawej stopy połącz na matę. Spójrz, czy leży równolegle do długich

końców maty. Znajdź równowagę. Dłonie z rozczapierzonymi palcami utrzyj proste na macie. Jeśli chcesz, możesz pogłębić pozycję opierając się na przedramionach i z dłoni przejść na łokcie, ale tylko wtedy jeśli nie zaokrąglasz pleców. Jest to pozycja jaszczurki, która szkielet ma wyprostowany. Nie zapadaj się w barkach. Pozycję utrzyj od 1 do 3 minut. Pracuj nad wyciąganiem kręgosłupa oraz otwieraniem miednicy, pogłębiając zewnętrzne odchylenie prawego kolana. Prawą stopę możesz położyć na zewnętrzną krawędzią na macie i spojrzeć na podeszwową część prawej stopy. Jest to centralna pozycja tej sesji, pozwól więc ciału rozluźnić się, oddychaj spokojnie, ale świadomie. Poczuj, jak oddech wchodzi nozdrzami, by następnie przez przestrzeń klatki piersiowej i serca dopłynąć do okolic brzucha, a następnie rozprzestrzenić się na plecy. Świadomie kieruj oddech do ud i odcinka lędźwiowo-krzyżowego. *Pryszta asana*. Pozycja jaszczurki.

Pies z głową w dół

1 min

Wyprostuj ręce, jeśli były zgięte, unieś lewe kolano. Utrzymuj prosty kręgosłup. Prawą stopę dostaw do lewej z tyłu maty. Przejdź do pozycji psa z głową w dół. Utrzymuj ją minutę. *Adho mukha śwana asana*.

Wojownik 1

1 min

Nie zmieniając ułożenia ciała, unieś lewą prostą nogę. Nie zmieniając pozycji bioder (nie unosząc lewego kolca biodrowego), lewą stopę kieruj ku górze, a następnie jednym ruchem przenieś do przodu i ustaw ją między dłońmi. Unieś tułów do pozycji pionowej, staraj się utrzymać kąt 90 stopni pomiędzy podudziem, a udem (staraj się utrzymać udo równoległe do maty/podłogi), miednica ustawiona równoległe do krótkiego boku maty, nie pochylaj tułowia do przodu. Połącz dłonie za plecami, zapleć palce w koszyczek a barki skieruj w tył i w dół. Pociągnij proste dłonie w tył. Znajdź równowagę, a następnie utrzyj ją przez minutę. Może na tę stronę, będzie ci lżej, może ciężiej. Obserwuj ciało, obserwuj odczucia i myśli, ale nie reaguj na nie. To tylko myśli. Oddychaj. Jesteś wojownikiem, a najpotężniejszą bronią wojownika jest cierpliwość i spokój. *Wirabhadra asana I*.

Jaszczurka

3–5 min

Rozpleć dłonie, pochyl się i ustaw je na macie po wewnętrznej stronie lewej stopy zgiętego kolana, stopę nieznacznie oddal na zewnątrz, prawą prostą nogę trochę cofnij, by ustabilizować ciało. Prawe kolano odstaw na matę, możesz podłożyć pod nie koc. Prawą stopę umieść na wierzchu. Spójrz, czy leży równoległe do długich końców maty. Dłonie z rozczapierzonymi palcami utrzyj proste na macie. Jeśli chcesz, możesz obniżyć pozycję i z dłoni przejść na łokcie, ale nie zaokrąglaj pleców. Nie zapadaj się w barkach. Pozycję utrzyj od 3 do 5 minut. Pracuj nad wyciąganiem kręgosłupa oraz otwieraniem miednicy, pogłębiając zewnętrzne odchylenie prawego kolana. Prawą stopę możesz ustawić zewnętrznym wierzchu. Obserwuj ciało. Obserwuj umysł. Oddychaj spokojnie, ale świadomie. W tej pozycji najważniejsze jest

rozluźnienie ciała oraz umysłu. Poczekał, aż pojawi się odprężenie. Kieruj oddech do kręgosłupa, nie zaciskaj obręczy barkowej ani łopatek. *Pryszta asana*.

Król gołębi

3 min

Wyprostuj ręce, jeśli były zgięte. Nie zmieniając pozycji dłoni, umieść lewą zgiętą nogą w przestrzeni między dłońmi a biodrami. Nie przechylaj się w prawą stronę, świadomie opadaj ku macie tak, by lewe udo usiadło na macie. Spójrz na miednicę, czy nie jest nadmiernie przekrzywiona. Jeśli jest ci niewygodnie, umieść zwinięty koc pod lewe udo, by wyrównać pozycję miednicy. Spójrz, czy prawa noga jest prosta, ustaw prawą stopę na wierzchu. Odepchnij się prostymi dłońmi od maty. Trwaj w pozycji 1–3 minuty. Wydłużając kręgosłup, nie zapadaj się w barkach. Jeśli chcesz, możesz kłaść dłonie przed sobą, opadać z prostymi plecami na matę. Nie odrywaj jednak lewego uda od maty / koca. *Ekapada radżakapota asana*. Pozycja króla gołębi z prostą nogą.

Krowa i kot z głową w dół

5 alternacji / 1 min

Wspierając się dalej na prostych ramionach, dłonie ustawione równolegle do siebie pod barkami, unieś miednicę i ustaw kolana pod biodrami na szerokość bioder (ta pozycja wyjściowa, to klęk podparty). Odpychając się od dłoni, wykonuj naprzemienne ruchy silnego zaokrąglania pleców i chowania głowy oraz pozycję odwrotną – kierowania brzucha ku macie, a głowy ku górze i wgłębienia odcinka lędźwiowo-krzyżowego. Wykonaj 5 takich alternacji, dbając o swoje ciało – wykonuj pełne zakresy ruchów, ale bez wymuszania. *Bitila i adho mukha mardżara asany*. Pozycje krowy i kota z głową w dół.

Król gołębi

3 min

Odstaw lewą prostą nogę na tył maty, ustaw nogę na wierzchu stopy. Wyprostuj ręce, umieść prawą zgiętą nogą w przestrzeni między dłońmi a biodrami. Nie przechylaj się w lewą stronę, świadomie opadaj ku macie tak, by prawe udo usiadło na macie. Spójrz na miednicę, czy nie jest nadmiernie przekrzywiona. Jeśli jest ci niewygodnie, umieść zwinięty koc pod prawe udo, by wyrównać pozycję miednicy. Skontroluj, czy lewa noga jest prosta, ustaw lewą stopę na wierzchu. Odepchnij się prostymi dłońmi od maty. Wydłużając kręgosłup, trwaj w pozycji 1–3 minuty. Jeśli chcesz, możesz kłaść dłonie przed sobą, opadać z prostymi plecami na matę. Nie odrywaj prawego uda od maty / koca. *Ekapada radżakapota asana*. Pozycja króla gołębi z prostą nogą.

Pysk krowy

3 min

Kolejną pozycję możesz wykonać z klęku podpartego. Przesuń prawe kolano nieznacznie w lewą stronę ku centrum, ustaw stabilnie na ziemi. Lewe kolano przenieś i ustaw przed prawym – jakby kolana chciały się opleść. Rozszerz przestrzeń między stopami i usiądź w niej – osadź się równomiernie, nie przechylając miednicy na żadną ze stron. Jeśli jest to niemożliwe, podłóż pod pośladki zwinięty koc lub klocek. Dłonie połóż na udach. Jest to pozycja kontemplacyjna, ale uważaj na kolana. Trwaj

w niej 1–3 minuty. Jeśli czujesz w kolanach nadmierny ból, odpocznij rozluźniając nogi i po chwili spróbuj raz jeszcze. *Gomukha asana*. Pozycja pyska krowy.

Krowa i kot z głową w dół

5 alternacji / 1 min

Wspierając się na prostych ramionach, ustaw dłonie równolegle do siebie pod barkami, unieś miednicę i ustaw kolana pod biodrami na szerokość bioder (ta pozycja wyjściowa, to klęk podparty). Odpychając się od dłoni, wykonuj naprzemienne ruchy silnego zaokrąglenia pleców i chowania głowy oraz pozycję odwrotną – kierowania brzucha ku macie, a głowy ku górze i wgłębienia odcinka lędźwiowo-krzyżowego. Wykonaj 5 takich alternacji, dbając o swoje ciało – wykonuj pełne zakresy ruchów, ale bez wymuszania. *Bitila asana* i *adho mukha mardžara asana*.

Pysk krowy

3 min

Przejdź do pozycji z klęku podpartego. Lewe kolano przesun w prawą stronę ku centrum, ustaw stabilnie na ziemi. Prawe kolano ustaw przed lewym. Rozszerz przestrzeń między stopami i osadź się w niej równomiernie, nie przechylając miednicy w żadną stronę. Jeśli jest to niemożliwe, podłóż pod pośladki zwinięty koc lub klocek. Dłonie połóż na udach. Trwaj w niej 1–3 minuty. Uważaj na kolana. Jeśli czujesz w nich nadmierny ból, odpocznij w neutralnej pozycji (bez wyginania kręgosłupa). *Gomukha asana*. Pozycja pyska krowy.

Krótką relaksacja

3–5 min

Rozluźnij pozycję. Połóż się na plecach.

WNIOSKI

Zaprezentowany scenariusz jest sumą doświadczeń zarówno teoretycznych (bazujących na literaturze jogicznej), jak i praktycznych (dotyczących bezpośredniej praktyki w Himalajach i obserwacji pośredniej w szkole). Autorskie ujęcie różnych elementów i przełożenie ich na grunt szkolny stanowić ma odpowiedź na potrzeby uczniów szkół ponadpodstawowych, szczególnie widoczne w czasach (po)pandemicznych. Dotychczasowe badania w tej materii (prowadzone chociażby przez University of Oxford's Co-Space) stanowią istotny dowód na to, że zdrowie psychiczne młodych ludzi powinno być obecnie priorytetem. Pogarszającą się sytuację (jeszcze przed pandemią) zauważa także Jean M. Twenge, pisząc: „W kwestii problemów zdrowia psychicznego nastąpiła znacząca zmiana na gorsze. (...) Trendy są wyjątkowo spójne: samotności, objawów depresyjnych, epizodów depresji dużej, lęku, przypadków samookaleczenia i samobójstwo odnotowujemy oraz więcej, głównie po 2011 roku. iGen woła o pomoc, a my musimy słuchać” (Twenge, 2019, s. 339).

Artykuł ma zachęcić nie tylko nauczycieli, ale także młodych ludzi na progu dorosłości do świadomego i odpowiedzialnego kontrolowania swojego życia poprzez dyscyplinę psychosomatyczną, jaką jest samodzielna praktyka jogi w warunkach

domowych 2 lub 3 razy w tygodniu. Autorki zachęcają zatem do indywidualnej pracy, po wcześniejszym zapoznaniu się z teoretycznym wprowadzeniem zawartym w scenariuszu. Ponadto rekomendują regularną praktykę przy filmie instruktażowym zawierającym całość omawianej w scenariuszu sesji jogicznej. Orientacyjny czas wykonania wszystkich zadań wynosi około 45 minut, warta podkreślenia jest także możliwość podziału scenariusza na mniejsze elementy i wykonywanie danych sekwencji: jedynie pranajama, jedynie sekwencje ruchowe, całość praktyki (pranajama+sekwencje ruchowe). Ćwiczenia w oparciu o zaproponowany scenariusz *Decentralizacja w jodze* pozwolą zniwelować potencjalne negatywne skutki kolejnych obostrzeń i wprowadzania *lockdownu* w Polsce i na świecie.

ANEKS

Kalendarium najważniejszych zmian w systemie polskiej oświaty wynikających z epidemii koronawirusa

Istotne ograniczenia w roku szkolnym 2019/2020:

- » „od 12 marca – czasowe zawieszenie działalności dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej jednostek systemu oświaty;
- » od 16 marca – działania przygotowawcze do obowiązkowej pracy jednostek systemu oświaty w trybie zdalnym;
- » od 25 marca – jednostki systemu oświaty realizują zadania z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość (lub w inny sposób);
- » od 4 maja – powrót poradni psychologiczno-pedagogicznych do pracy w systemie stacjonarnym; praktyki zawodowe u pracodawców dla słuchaczy szkół policealnych; kształcenie praktyczne na kursach;
- » od 6 maja – przedszkola, oddziały przedszkolne w szkołach podstawowych oraz inne formy wychowania przedszkolnego mogą zdecydować o kontynuacji działalności;
- » od 18 maja – zajęcia praktyczne przygotowujące do końcowych egzaminów zawodowych dla słuchaczy ostatnich semestrów szkół policealnych; zajęcia praktyczne z nauki jazdy pojazdami silnikowymi dla uczniów klas III branżowych szkół I stopnia; zajęcia z wczesnego wspomagania rozwoju dziecka, zajęcia rewalidacyjno-wychowawcze i rewalidacyjne; otwarcie schronisk młodzieżowych i innych placówek organizujących zajęcia pozaszkolne;
- » od 25 maja – praktyki zawodowe u pracodawców dla uczniów III klas technikum; zajęcia opiekuńczo-wychowawcze z możliwością prowadzenia zajęć dydaktycznych dla uczniów klas I-III szkół podstawowych; konsultacje z nauczycielami w szkołach dla uczniów VIII klas i maturzystów; staże uczniowskie dla uczniów klas III branżowej szkoły I stopnia oraz technikum;
- » od 1 czerwca – konsultacje z nauczycielami w szkołach dla wszystkich uczniów; zajęcia praktyczne dla uczniów klas III branżowych szkół I stopnia; za-

- jęcia praktyczne z zakresu nauki jazdy pojazdami silnikowymi dla uczniów klas III technikum; praktyki zawodowe dla wszystkich uczniów technikum;
- » od 29 czerwca – zajęcia praktyczne u pracodawców dla wszystkich uczniów branżowej szkoły I stopnia będących młodocianymi pracownikami” (Ministerstwo Edukacji i Nauki, 2019/2020).

Istotne ograniczenia w roku szkolnym 2020/2021:

- » „1 września 2020 r. – wszyscy uczniowie rozpoczęli naukę stacjonarną;
- » od 24 października 2020 r. uczniowie klasy IV-VIII szkoły podstawowej oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych (od 19 października 2020 r. uczniowie szkół ponadpodstawowych (w strefie żółtej i czerwonej) do 16 maja 2021 r. – kształcenie na odległość;
- » od 9 listopada 2020 r. do 17 stycznia 2021 r. – klasy I-III szkoły podstawowej przeszły na kształcenie na odległość;
- » od 18 stycznia 2021 r. do 28 lutego 2021 r. – klasy I-III szkoły podstawowej – nauczanie stacjonarne;
- » od 1 marca 2021 r. nastąpiło zróżnicowanie formy nauki klas I-III szkoły podstawowej w regionach:
 - » od 1–14 marca br. – województwo warmińsko-mazurskie hybrydowo,
 - » od 15 do 28 marca br. – hybrydowo 4 województwa (lubuskie, mazowieckie, pomorskie i warmińsko-mazurskie),
 - » od 22 marca do 11 kwietnia br. uczniowie wszystkich klas szkół podstawowych dla dzieci i młodzieży w całym kraju – kształcenie na odległość,
 - » od 12 kwietnia do 25 kwietnia 2021 r. – kształcenie na odległość (od 19 kwietnia 2021 r. przedszkola stacjonarnie oraz przedłużenie ograniczeń w funkcjonowaniu pozostałych jednostek systemu oświaty do 25 kwietnia 2021 r.),
 - » od 26 kwietnia do 2 maja 2021 r. lekcje w trybie hybrydowym w klasach I-III w szkołach podstawowych w 11 województwach: zachodniopomorskim, pomorskim, warmińsko-mazurskim, lubuskim, kujawsko-pomorskim, mazowieckim, podlaskim, świętokrzyskim, lubelskim, podkarpackim, małopolskim. Uczniowie z pozostałych klas mieli zajęcia na dotychczasowych zasadach. W pozostałych województwach, tj.: śląskim, dolnośląskim, wielkopolskim, łódzkim i opolskim, uczniowie uczyli się dalej na odległość.
 - » 29 marca 2021 r. – 18 kwietnia 2021 r. – zamknięte przedszkola;
 - » od 3 maja br. klasy I-III szkoły podstawowej w całym kraju wróciły do nauki w trybie stacjonarnym;
 - » od 17 maja 2021 r. do 30 maja 2021 r. klasy IV-VIII szkoły podstawowej i uczniowie szkół ponadpodstawowych – nauka w trybie hybrydowym;
 - » od 31 maja 2021 r. uczniowie powrócili do regularnej nauki stacjonarnej” (Ministerstwo Edukacji i Nauki, 2020/2021).

BIBLIOGRAFIA

- Banks, J., Fancourt, D., Xu, X. (2021). *Mental Health and the COVID-19 Pandemic. Chapter 5*. Pobrano 4 października 2021, z: https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2021/WHR+21_Ch5.pdf
- Better Health Channel. Pobrano 4 października 2021, z: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/>
- Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Sheperd, K., Fresco, D.M. (2015). Decentering and related constructs: A critical review and metacognitive processes model. *Perspectives on Psychological Science*. 10(5). 599–617.
- Boroń- Krupińska, K., Karciarz, M., Kulmatycki, L. (2016). *Joga w szkole. Materiały z pierwszego ogólnopolskiego seminarium Joga w szkole, 30–31 maja 2015. Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Badania – Komunikaty – Scenariusze*. Ata-Druk.
- Buchner, A. & Wierzbicka, M. (2020). *Edukacja zdalna w czasie pandemii. Raport*. Pobrano 4 października 2021, z: <https://centrumcyfrowe.pl/edukacja-zdalna/>
- Budziszewska, N. (2019a). *Himalaje. W poszukiwaniu joginów*. Wydawnictwo Sensus.
- Budziszewska, N. (2019b). *Oddziaływanie ciało-umysł na poziomie komórkowym*. Pobrano 4 października 2021, z: <https://ateliermysli.org/2019/07/29/oddziaływanie-umysl-cialo-mbis-na-poziomie-komorkowym/>
- Budziszewska, N. (2019c). *Joga jako przykład terapii komplementarnej*. Pobrano 4 października 2021, z: <https://ateliermysli.org/2019/08/05/joga-jako-przyklad-terapii-komplementarnej/>
- Dębski, M. & Bigaj, M. (2019). *Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Pobrano 4 października 2021, z: https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2019/12/Mlodzi-Cyfrowi.-Nowe-technologie.-Relacje.-Dobrostan_książka.pdf
- GOV UK. *PM launches Government's first loneliness strategy*. Pobrano 4 października 2021, z: <https://www.gov.uk/government/news/pm-launches-governments-first-loneliness-strategy>
- Hatalska, N. (2021). *Wiek paradoksów. Czy technologia nas ocali?*. Wydawnictwo Znak.
- Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangela, M., Congleton, C., Yerramsettia, S.M., Garta, T., Lazar, S.W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191. 36–43.
- Komunikat 1. (2021). KOMUNIKAT Nr 68/2021 Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego z dnia 22 września 2021 r. w sprawie wprowadzenia rekomendacji dotyczących postępowania oraz wsparcia w sytuacji kryzysu psychicznego. Pobrano 4 października 2021, z: https://bip.uni.wroc.pl/download/attachment/31290/km-nr-68_2021-z-dnia-22092021-r-rekomendacje-zdrowie-psychiczne.pdf
- Komunikat CBOS. (2021). *Komunikat z badań Edukacja zdalna –doświadczenia i oceny*. 19/2021. Pobrano 4 października 2021, z: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K_019_21.PDF

- Lee, E., Deep, C., Palmer, B.W., Glorioso, D., Daly, R., Liu, J., Wt, X.M., Kim, H., Tarr, P., Yamada, Y., Jeste, D.V. (2019). High Prevalence and Adverse Health Effects of Loneliness in Community-dwelling Adults Across the Lifespan: Role of Wisdom as a Protective Factor. *International Psychogeriatrics*, 31(10), 1447–1462. Pobrano 4 października 2021, z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6581650/>
- Ministerstwo Edukacji i Nauki. *Podsumowanie roku szkolnego 2019/2020*. Pobrano 4 października 2021, z: <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/podsumowanie-roku-szkolnego-20192020>
- Ministerstwo Edukacji i Nauki. *Podsumowanie roku szkolnego 2020/2021*. Pobrano 4 października 2021, z: <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/podsumowanie-roku-szkolnego-20202021>
- Podstawa. Podstawa Programowa Przedmiotu Wychowanie Fizyczne. Pobrano 4 października 2021, z: <https://podstawaprogramowa.pl/Liceum-technikum/Wychowanie-fizyczne>
- Ptaszek, G., Stunża, G. D., Pyżalski, J., Dębski, M., Bigaj, M. (2020). *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?.* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Radoń, S. (2019). *Czy medytacja naprawdę działa?.* Wydawnictwo WAM.
- Radoń, S. (2020). *Co naprawdę działa w medytacji? Wspólny rdzeń i specyfika medytacji.* Wydawnictwo WAM.
- Raport UNICEF. (2021). *Life in Lockdown: Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie dzieci i młodzieży w czasach COVID-19.* Pobrano 4 października 2021, z: <https://www.unicef-irc.org/publications/1227-life-in-lockdown.html>
- Sahdra, B.K., Shaver, P.R., Brown, K.W. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to western research on attachment and adaptative functioning. *Journal of Personality Assessment*, 92. 116–127.
- Siegel, D.J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of wellbeing.* New York: Norton.
- Tang, Y.Y, Polsner, M.I. (2009). Attention training and attention state training. *Trends in Cognitive Neuroscience*, 13. 222–227.
- Twenge, J.M. (2019). *iGen: Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości.* Smak Słowa.
- UNICEF Polska. Pobrano 4 października 2021, z: <https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/wiadomosci/raport-unicef-co-najmniej-1-3-uczniow-na-swiecie-nie-ma-dostepu-do-nauki-zdalnej-podczas-zamkniecia-szkol-z-powodu-covid-19>
- Varela, F.J., Thompson, E., Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience.* Cambridge, MA: MIT Press.
- YoungMinds. (2021). *Coronavirus: Impact on young people with mental health needs. Report.* Pobrano 4 października 2021, z: <https://www.youngminds.org.uk/media/sifqn3z/youngminds-coronavirus-report-jan-2021.pdf>

**PSYCHOSOMATIC DECENTERING AS A RESPONSE TO THE NEEDS OF
SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN A (POST) PANDEMIC REALITY –
YOGA CLASS SCENARIO**

ABSTRACT: The article is a part of Polish and even global discussion about the introduction of yoga in secondary school. It is based on the observation of the deteriorating psychophysical condition of young people in the face of the SARS-CoV-2 virus epidemic. The article presents the author's scenario of yoga classes, referring to the *Yogasūtras* and *Hathapradīpikā* as well as own yogic practices and observations of students.

KEYWORDS: yoga, pranayama, *Yogasutra*, vinyasa, decentering, self-practice, education, Poland, COVID-19