



Agata Świerzowska  
UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI W KRAKOWIE

## CIAŁO W JODZE. TRADYCJA I WSPÓŁCZESNOŚĆ

### Abstract

The body in Yoga. Tradition and modernity

This article is an attempt to show one of the most important, in the author's opinion, changes that took place in the cultural and historical development of yoga, namely the change of direction in thinking and perceiving the body in the yoga practice, being the transition from the model named as "off the body" (functioning in the pre-modern, traditional yoga) to the model named as "to the body" (functioning in the modern forms of yoga). Both models have been shown through the prism of three values that in today's yoga practice (especially in the mass practice) are perceived through the prism of the body and through the body are realized. These values have been defined as: "healthy body", "beautiful body" (aesthetically perfect) and "social body". Description of both models has been supplemented with basic information about those processes which enabled the aforementioned transition to occur, changing the body-tool into the body-goal.

**Key words:** asana, body, aestheticization, modern yoga, identity, health

**Słowa kluczowe:** asana, ciało, estetyzacja, joga nowoczesna, tożsamość, zdrowie

### WPROWADZENIE

Dziś joga (mam na myśli wyłącznie jogę posturalną<sup>1</sup>) na dobre zadomowiła się w zachodnim krajobrazie kulturowym i znalazła stałe miejsce w strukturach życia społecznego. O tym, że joga nie jest już „ciałem obcym”, a czymś w pełni oswojonym, niemal „swoj-

skim”, świadczy nie tylko rosnąca z roku na rok liczba osób praktykujących<sup>2</sup>, ale trzy inne, jak można sądzić, bardziej znamienne kwestie. Jest to, po pierwsze, pojawianie się coraz większej liczby coraz bardziej różnorodnych „lokalnych” odmian i „lokalnych” interpretacji jogi, w których owa, wywodząca się z Indii, dyscyplina otrzymuje nowe formy, znaczenia i funkcje, a wszystko to jest zgodne z miejscowym kontekstem aksjonormatywnym<sup>3</sup>. Po drugie, joga zajmuje

<sup>1</sup> Joga posturalna (*postural yoga* lub *posture-based yoga*) to współczesne formy praktyki, rozwijające się od lat 20. XX w., a na masową i globalną skalę uprawiane od przełomu lat 80. i 90. XX w., koncentrujące się niemal wyłącznie na praktyce asan (pozycji). Ta forma jogi, jak pisze Singleton (2010, s. 5), „[...] jest wynikiem dialogicznej wymiany pomiędzy parareligijnymi technikami współczesnej kultury ciała na Zachodzie i różnorodnymi dyskursami «nowoczesnej» jogi hinduskiej, które wyłoniły się w okresie działalności Vivekanandy i później. Chociaż zazwyczaj odwołuje się ona do tradycji indyjskiej hatha-jogi, w rzeczywistości współczesna joga oparta na praktyce pozycji nie może być traktowana jako bezpośredni jej spadkobierca”. Ów brak kontynuacji między obydwoma rodzajami jogi (tj. współczesnej, posturalnej, oraz „tradycyjnej”) wyraźnie pokazują różnice między nimi, opisane w niniejszym artykule.

<sup>2</sup> Wiele mówią dane statystyczne. W Stanach Zjednoczonych w roku 2008 jogę praktykowało 15 mln 800 tys. osób, a cztery lata później – już 20 mln 400 tys. osób (nastąpił więc wzrost o 29%, dane za: *Yoga Journal Releases 2012 Yoga in America Market Study*). Liczbę praktykujących w Niemczech szacuje się na 3–4 mln osób (dane za: Weber 2013). W Polsce zaś, choć są to dane bardzo niepewne, mówi się o 30–50 tys. praktykujących (Konecki 2012, s. 13). Na marginesie można dodać, że popularność jogi nie jest charakterystyczna jedynie dla świata zachodniego. Równie chętnie praktykują ją także na Dalekim Wschodzie (w Chinach, Japonii czy Korei), a także bliżej na wschód od nas, w Rosji.

<sup>3</sup> W Polsce dzieje się to już od pierwszych chwil obecności jogi, por. Lutosławski (1909) lub Świtekowski (1923).

coraz więcej miejsca w poszczególnych instytucjach społeczno-kulturalnych. Już przed wielu laty joga „wyszła” z centrów, szkół, ośrodków jogicznych czy fitness klubów i „weszła” do różnych jednostek użyteczności publicznej, np. ośrodków opieki zdrowotnej i odnowy biologicznej (szpitali, sanatoriów, SPA), ośrodków edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych (przedszkoli, szkół, uczelni wyższych, zakładów poprawczych, domów dla osób starszych), a także więzień, instytucji wojskowych czy policyjnych, biur, centrów biznesowych itd. Praktykowana w nich joga jest dostosowywana do potrzeb i możliwości praktykujących, co od razu odsyła do trzeciej kwestii, pokazującej stopień asymilacji jogi na Zachodzie. Chodzi mianowicie o postępującą specjalizację jogi, którą kieruje się do różnych, ściśle sprofilowanych grup odbiorców. Mamy więc odmienne programy przeznaczone dla kobiet, kobiet w ciąży, kobiet w okresie klimakterium, seniorek, amazozonek, mężczyzn, dzieci, osób z określonymi problemami zdrowotnymi i określonymi typami niepełnosprawności, różnych grup zawodowych (np. dla pracowników biurowych) czy osób podejmujących w życiu różne aktywności pozazawodowe (wspinających się, grających w golfa, muzyków, szachistów itp.).

W tej różnorodności dzisiejszej jogi – a powyższy opis ilustruje ją w niewielkim tylko stopniu – zwraca uwagę jedna kwestia (i jej właśnie dotyczyć będzie niniejszy artykuł): niemal pełna koncentracja praktykowanej dziś jogi na ciele i cielesności oraz postrzeganie jogi jako *technique of body maintenance* (Featherstone 2001), dyscypliny, a właściwie techniki, która skupia się na dbaniu o ciało, utrzymywaniu go w nienagannej kondycji. Jest ona wreszcie postrzegana jako metoda pozwalająca na kształtowanie ciała zgodnie z określonym zamysłem. Użycie słowa *niemal* to konieczność, gdyż w dzisiejszym świecie jogi jest także miejsce na ścieżki, które koncentrują się na praktykach wewnętrznych, rezygnując całkowicie lub ograniczając do minimum praktykę posturalną (np. dewocyjna bhakti-joga czy nada-joga), ale należą one, jak się wydaje, do zdecydowanie mniej rozpowszechnionych. Są też bez wątpienia osoby, dla których praktyka asan nie kończy się na ciele, jest wstępem, punktem wyjścia

do dalszych poszukiwań o charakterze duchowym<sup>4</sup>. Współczesna joga jednak *en masse* nakierowana jest przede wszystkim na ciało. Zwróćmy uwagę na znamieny fakt, że słowo *joga* stało się dziś właściwie synonimem praktyki asan (rozumianych potocznie jako ćwiczenia fizyczne), owej jogi posturalnej, a sformułowania: *Praktykuję jogę czy Chodzę na jogę* oznaczają mniej lub bardziej regularne wykonywanie asan (niekiedy także pranajam).

To niemal pełne zwrócenie jogi dziś praktykowanej, jogi nowoczesnej, ku ciału jest swoistym paradoksem, gdyż joga w swej tradycyjnej formie, joga przednowoczesna, nigdy na ciele się nie skupiała<sup>5</sup> i nawet te jej nurty, które wprost nakierowane były na praktyki cielesne (np. tantryczna hatha-joga), nigdy nie czyniły z ciała ani ostatecznego przedmiotu, ani celu praktyk. Ciało stanowiło jedynie środek do celu, którym było wyzwolenie. Joga była więc w pierwszym rzędzie praktyką soteriologiczną, nakierowaną na uwolnienie człowieka z samsary – kręgu narodzin i śmierci. Można nawet – jak uczynił to Fields (2001) – określić jogę mianem religii terapeutycznej. Jej celem jest ostateczne wyleczenie człowieka z choroby, której objawy to: wcielanie się, rodzenie i umieranie.

W tym miejscu od razu ujawnia się sposób postrzegania ciała w jodze przednowoczesnej i nowoczesnej. Są to dwa zupełnie odmienne modele, które nazwałabym modelami „od ciała” i „do ciała”. W dalszej części artykułu oba modele omawiam, biorąc pod uwagę trzy wartości, które są w dzisiejszej praktyce jogi

<sup>4</sup> Mam na myśli różnie, zwykle indywidualnie definiowaną duchowość, często o niekonfesyjnym charakterze. Por. też rozważania Koneckiego (2012) o duchowych aspektach praktyki jogi praktykowanej współcześnie.

<sup>5</sup> Sformułowanie *joga przednowoczesna* odnosi się do tych form jogi, które rozwijały się w Indiach do czasu przełomu XVIII i XIX w. Określenie *joga nowoczesna* zaś to wszystkie późniejsze jej formy, które wyrastają z kontaktów myśli indyjskiej z ideami zachodnimi. Filozoficzne podstawy dla jogi nowoczesnej stworzył Swami Vivekananda (1896) w niezwykle poczytnej i do dziś wznawianej książce „Raja Yoga”. W ślad za interpretacją Swamiego pojawiły się również istotne zmiany w sferze posturalnej, zob. Michelis (2005) i Singleton (2010).

(zwłaszcza zaś w praktyce masowej) percypowane przez pryzmat ciała i przez ciało realizowane. Wartości te określam jako: *ciało zdrowe*, *ciało piękne* (estetycznie doskonałe) oraz *ciało społeczne*. Nie oznacza to, co trzeba podkreślić, że wartości te na wcześniejszych etapach funkcjonowania jogi nie były obecne – były, jednak ich rozumienie i w konsekwencji funkcjonowanie – jak przedstawię niżej – zdecydowanie się różniły. Opis obu modeli uzupełnię wybranymi, najważniejszymi, w moim przekonaniu, informacjami o tym, jakie procesy doprowadziły do przejścia „od” ciała „do” ciała i co spowodowało, że ciało-narzędzie stało się ciałem-celem.

## CIAŁO ZDROWE

### Joga przednowoczesna

„Zrozumienie fizjologii samodoskonalenia wymaga dwustopniowego procesu postrzegania naturalnego ciała jako z natury niedoskonałego i dlatego – jakkolwiek paradoksalnie może to zabrzmieć – z natury podatnego na udoskonalanie, a nie jako z natury zdrowego i dlatego też – jakkolwiek paradoksalnie może to zabrzmieć – z natury skazanego na choroby i nieodwoalnie śmiertelnego” (Alter 1999, s. 46)<sup>6</sup>. Jak wspomniano wyżej, ciało to tylko i wyłącznie narzędzie – i jest to kwestia podstawowa – narzędzie soteriologiczne, które ma umożliwić człowiekowi wyjście z samsary, ma pozwolić mu na „porzucenie wszystkich stanów bytowania”<sup>7</sup>. Paradoksalnie więc dzięki ciału człowiek może uwolnić się od swego własnego ciała. Ciało to w tradycji indyjskiej postrzega się jako z natury niedoskonałe i ułomne. Wyraźnie pokazuje to źródłowski często pojawiającego się w literaturze sanskryckiej terminu stosowanego na określenie ciała fizycznego. Słowo *śarīra* (od *śrī-* ‘to, co łatwo ulega rozbićiu, zniszczeniu’) wskazuje na ciało, które jest podatne na zniszczenie, rozpad i rozkład<sup>8</sup>.

Jednocześnie jednak to ułomne ciało, jak podkreśla Alter w przywołanym wyżej fragmencie, może podlegać udoskonaleniu. Ową doskonałość można rozumieć dwojako.

Otóż ciało doskonałe jest przede wszystkim ciałem zdrowym. Należy jednak pamiętać, że kategoria zdrowia, ogólnego dobrostanu, rozpatrywana w kontekście jogi i jej aksjologii nabiera charakteru metafizycznego, a joga, jak określa to Fields (2001, s. 131), opiera się na „paradygmacie terapeutycznym”. Jej celem jest bowiem „ostateczny dobrostan, na który składa się wolność od ograniczeń i cierpienia oraz, co jest rzeczą podstawową, pełne przejawienie tożsamości-Jażń” (Fields 2001, s. 131). Zdrowie ma jednak w jodze strukturę, którą nazwałabym piętrową. Osiągnięcie pełni zdrowia, a więc całkowite uzdrowienie (czyli, jak wspominałam wcześniej, wyzwolenie) poprzedza długotrwały proces transformacji, będący w istocie uzdrawianiem poszczególnych elementów budujących złożony psychofizyczny organizm ludzki<sup>9</sup>. Jednym z tych elementów, szczególnie istotnym, bo stanowiącym punkt wyjścia do dalszej pracy, jest ciało fizyczne. Zdrowe ciało fizyczne to niejako podstawa do podjęcia praktyk wewnętrznych, medytacyjnych, prowadzących do osiągnięcia stanu samadhi. W tym miejscu warto więc odpowiedzieć na pytanie, co kryje się za sformułowaniem *zdrowe ciało*, jak w tym kontekście należy rozumieć owo *zdrowie*. Otóż, paradoksalnie, ciało zdrowe to ciało nieobecne, to ciało, które „nie narzuca się świadomości” jogina, nie niepokoi go. Jest jedynie niezauważalnym tłem, na którym rozgrywają się duchowe zmagania adepta. Takie rozumienie zdrowego ciała, a także jego funkcję soteriologiczną z pełną wyrazistością pokazuje definicja asany przedstawiona przez Patańdzalego (Klasyczna joga... 1986), w przypisywanych mu „Joga-sutrach” (II. 47). Asana jest pozycją nieruchomą (*sthīra*) i wygodną (*sukha*). Warto jednak dodać, że ten potoczny i często przywoływany przekład drugiego z określeń asany (*sukha*)

<sup>6</sup> Wszystkie tłumaczenia z języka angielskiego – A.Ś.

<sup>7</sup> „Maitri” VI. 25. Wszystkie cytaty z upaniszad podaję za: „Upaniszady” (1998).

<sup>8</sup> Drugi, równie powszechny termin *deha* (od

*dih* ‘zakrywać’, ‘okrywać’) odsyła do rozumienia ciała jako „osłony”, „pojemnika” skrywającego różnie dookreślaną Jaźń (Monier-Williams 2002, s. 496, 1057).

<sup>9</sup> Szczegółowo o rozumieniu zdrowia w jodze zob. Fields (2001) oraz Alter (1999).

jako ‘wygodny’, choć poprawny, gubi jego głębszy sens. Wygoda asany polega bowiem na tym – a to wynika dopiero z uważniejszej analizy terminu – że przynosi ona joginowi ulgę: zwalania go w pewien sposób od doświadczenia własnej cielesności, robiąc w ten sposób miejsce na przejawienie się czystej świadomości (określanej w jodze klasycznej terminem *puruṣa*).

W takim rozumieniu zdrowia mieści się, rzecz jasna, także i zdrowie fizyczne (postrzegane jako brak chorób, dobra kondycja, siła, wytrzymałość, elastyczność itd.), ale jest ono rzeczą drugorzędą<sup>10</sup> – jest ważne w takim stopniu, w jakim stanowi część owego procesu „znikania” ciała ze świadomości jogina. „Zdrowie ciała oraz brak przywiązania do fizyczności – jak wyraźnie podkreśla Fields (2001 s. 112, 113) – rozwijane są w celach duchowych. Praktyka jogicznych cnót etycznych, wdrażanie dyscypliny psychofizycznej i procedur medytacyjnych w sposób spontaniczny przynoszą zdrowie, ale zdrowie wspiera cele duchowe, a nie jest celem samym w sobie [...]. Rola asan w medytacji unaocznia soteriologiczne znaczenie ciała w jodze: dobrostan fizyczny nie jest celem ostatecznym, ma wartość dlatego, że wysubtelniona świadomość i zdyscyplinowana cielesność przyczyniają się do przekroczenia ograniczeń fizyczności i niewiedzy, a także cierpienia, które jest z nią związane”.

Drugi, nieco inny aspekt związany z doskonaleniem ciała jako narzędzia soteriologicznego pokazują tantryczne nurty jogi, które dzięki różnym praktykom psychofizycznym dążą do ukształtowania ciała doskonałego – boskiego (*divya deha*) lub diamentowego (*vajra deha*)<sup>11</sup>. Ciału temu tradycja tantryczna przypisuje wiele nadnaturalnych cech – jest odporne na choroby, trucizny, ogień, nie starzeje się, nie jest podatne na naturalny dla ciała rozkład. Feuerstein (1998,

s. 263) pisze: „To wśród siddhów i maha siddhów [...] intensywnie uprawiano i rozwijano «kult ciała» (*kāya sadhana*). Kult ciała oznaczał odkrywanie ukrytego potencjału ciała ludzkiego traktowanego jako narzędzie duchowej przemiany. Celem było stworzenie cielesnego wehikułu, który byłby odporny na spustoszenia, jakie czyni czas – nieśmiertelne, diamentowe (*vajra*) lub boskie (*divya*) ciało wyposażone we wszystkie moce wszechświata”<sup>12</sup>. Wszystkie te przymioty, rozpatrywane w odniesieniu do ciała fizycznego, mają jednak wymowę symboliczną – ciało adepta jest ciałem wolnym (lub w minimalnym jedynie stopniu podatnym na impulsy płynące ze świata zewnętrznego), jest ciałem, które w pełni podlega woli jogina. Określenia *ciało diamentowe* czy *ciało boskie* odnoszą się jednak przede wszystkim do ciała subtelnego, które zostało „wypalone ogniem jogi”<sup>13</sup>, i jako takie może stać się płaszczyzną, na której dokonana się zjednoczenie dwóch kosmicznych zasad (symbolicznie określanymi jako Śiwa i Śakti), a to przyniesie joginowi wyzwolenie. Tylko takie, przekształcone przez praktykę jogi, ciało będzie w stanie znieść siłę przejawiającej się w nim transcendencji. Kiedy rzecz ta dokona się, ciało, choć doskonałe, musi zostać i zostaje porzucone. Istotne jest to, by pamiętać, że w tym ujęciu wszystkie zabiegi wykonywane na ciele fizycznym czy dzięki ciału fizycznemu mają przynieść efekty na płaszczyźnie subtelnej. Bez wątplenia mają one również wpływ na ciało fizyczne, ale ten jest drugorzędny, a dla procesu soteriologicznego – właściwie nieistotny.

#### Joga nowoczesna

„Siła jogi tkwi w jej potencjale i plastyczności. Tak jak niegdyś, została sprowadzona do eliksiru zdrowia, tak też ostatnimi czasami rozciągnęła się na tyle, że objęła wszelkie

<sup>10</sup> Niektórzy twierdzą też, że zdrowie jest efektem ubocznym praktyki. Singh (2009, s. 154) pisze: „Zdrowie i terapia nie są zasadniczym celem jogi, są jedynie ubocznymi korzyściami. Głównymi celami praktyki jogi są samorealizacja i rozszerzenie świadomości. Jednak samorealizacja i optymalny stan zdrowia stanowią część jednego kontinuum”.

<sup>11</sup> Szczegółowo por. np. Feuerstein (1998).

<sup>12</sup> Feuerstein (1998) dodaje, że około roku 1000 orientacja ta dała początek hatha-jodze, w owym czasie w formie praktykowanej przez natha siddhów.

<sup>13</sup> „Gheranda Sanhita” (1895): „Tak jak niewypalony gliniany dzban umieszczony w wodzie szybko rozpuszcza się, tak też i ciało musi zostać utwardzone i oczyszczone ogniem jogi, aby stało się mocne” (I. 8).

nasze pragnienia i nadzieje na to, że wszystko może być inaczej. Przedstawiona w ten sposób joga nie jest jedynie techniką. Joga stała się pełną ideologią, gotowym antidotum na samą nowoczesność, która była równoznaczna z wszystkimi nieprzyjemnościami określonego czasu – czy to czkającymi sadzą fabrykami, jak miało to miejsce za czasów Thoreau, czy korkami ulicznymi, głowicami nuklearnymi, pestycydami, deksatrimem czy też aferą Watergate. Joga, jak stwierdził w 1977 roku Roszak, budowała «koncepcję ludzkich możliwości pozwalających na stawianie wyzwania adekwatności naszej nauki, techniki, naszej polityki»<sup>14</sup> (Syman 2010, s. 257).

Nie inaczej rzecz ma się z ciałem. Dziś joga nie tylko wyraża wszystkie pragnienia i nadzieje na to, że ciało może być inne, ale stawia mu również wyzwanie, jest wyrazem niezgody na jego słabości i niedoskonałości, na naturalne procesy, którym podlega, i wynikające z nich ograniczenia. „Jedną skórą, smukłe ciało, poprawa przemiany materii, powrót sił witalnych i chęci do działania”<sup>14</sup> – ten i wiele innych podobnych w treści sloganów reklamujących szkoły jogi wyraźnie pokazuje, że nowoczesna joga stała się techniką pozwalającą na wszechstronne naprawianie, poprawianie i usprawnianie ciała, stała się wspomnianą wcześniej *technique of body maintenance*, strategią pielęgnowania, dbania o ciało. Jest ona tym ważniejsza że, jak twierdzi Featherstone (2008, s. 115) „[...] w kulturze, w której ciało stanowi paszport do wszystkiego, co dobre w życiu, dbałość o siebie opiera się na dbałości o ciało. Zdrowie, młodość, uroda, seks, sprawność to pożądane atrybuty, które zawdzięczamy pielęgnacji ciała”. Warto zauważyć, że ciało zdrowe jest postrzegane nie tylko jako ciało wolne od chorób, ale także, a może nawet przede wszystkim, jako ciało sprawne i wydajne. Alter (1999) utrzymuje wręcz, że w istocie dbałość o ciało w kulturze zachodniej jest nakierowana przede wszystkim na wzmocnienie ciała i zapobieganie ewentualnym niedomaganiom, a główną motywacją dla tego typu działań, jak też wszelkich innych, które mają poddać ciało określone

reżimowi, jest chęć osiągnięcia za pośrednictwem ciała konkretnych korzyści.

Mysząc o takim postrzeganiu ciała w jodze nowoczesnej, należy koniecznie podkreślić jedną rzecz. Otóż nie jest ono konsekwencją transplantacji jogi w nową rzeczywistość kulturową, nie jest, jak można by sądzić, skutkiem przeniesienia jogi na Zachód, dla którego, przynajmniej przez ostatnie pół wieku, charakterystyczne jest obsesyjne wręcz koncentrowanie się na ciele, i to ciele młodym, zdrowym i pięknym. Proces zmian w postrzeganiu ciała w tradycji jogi jest bezpośrednio związany z kształtowaniem się jogi nowoczesnej i stanowi konsekwencję nadania jodze nowego znaczenia oraz traktowania jej jako narzędzia reform społecznych, jako sposobu walki z degeneracją fizyczną i moralną Indusów. Jednym z istotnych elementów szeroko zakrojonych działań reformatorskich było budowanie własnego, tj. opartego na indyjskich tradycjach, systemu kultury fizycznej<sup>15</sup>. Ważne miejsce zajęła w nim właśnie praktyka asan (rozumianych jako ćwiczenia fizyczne), którą uznano za doskonałą, jeśli nie najdoskonalszy, system gimnastyczny.

„Formy praktyki fizycznej, które dominują dzisiaj w popularnej międzynarodowej jodze, rozwinęły się w klimacie intensywnych eksperymentów i poszukiwań nakierowanych na znalezienie właściwej dyscypliny dla indyjskich ciał i umysłów. W niektórych kręgach «joga» wysunęła się na plan pierwszy jako ucieleśnienie hinduskiej kultury fizycznej, stała się jednym z określeń tej nowej narodowej kultury fizycznej” (Singleton 2010, s. 81). Aby zilustrować tę kwestię, podam jedynie dwa przykłady (z dziedziny teorii i praktycznego zastosowania jogi)<sup>16</sup> wyraźnie ukazujące zmianę funkcji jogi, jak też myślenia o cielesności. Otóż w 1895 r. ukazał się pierwszy przekład XVII-wiecznego traktatu hatha-jogi „Gheranda Sanhita”, zawierającego wykaz i dość dokładny (jak na tego typu traktaty) opis m.in. asan. We wstępie do prze-

<sup>14</sup> Hasło reklamujące jedną ze szkół jogi w Polsce.

<sup>15</sup> Trzeba jednak pamiętać, że czerpał on wzorce z systemów zachodnich, zob. Singleton (2010).

<sup>16</sup> Cały proces szczegółowo opisuje i ilustruje wieloma przykładami Singleton (2010).

kładu tłumacz, Sris Chandra Vasu (1895, s. XXV), pisze: „[...] rozmaite asany [opisane – A.Ś.] w książce są ćwiczeniami gimnastycznymi korzystnymi dla ogólnego stanu zdrowia, spokoju umysłu i wyciszenia namiętności”. Tłumaczenie to, jedyne przez wiele lat, miało istotny wpływ na utrwalenie się wizji hatha-jogi jako dyscypliny nakierowanej przede wszystkim na pracę z ciałem fizycznym. Wizja jogi jako doskonałego systemu gimnastycznego była zaś upowszechniana przez osoby związane m.in. z rodzącym się, ale od początku niezwykle prężnie rozwijającym się, indyjskim środowiskiem kulturystycznym. Znakomitym przykładem jest „indyjski Herkules”, profesor Ramamurthy, bojownik (pokojowy) o niepodległość, teoretyk wychowania fizycznego<sup>17</sup> oraz kulturysta, który „[...] olśniewał publiczność w Indiach i Europie swoją «fenomenalną siłą i wytrzymałością», które rozwinął «poprzez Paranjamy i Asany» (Muzumdar 1949, s. 10). Na przykład w czasie londyńskich pokazów w 1911 r. profesor zerwał duży żelazny łańcuch zawieszony na szyi, a po jego ciele przejechały wozy, na których siedziało po sześćdziesięciu ludzi, a także trzytonowy słoń oraz samochód (Nadkarni 1927, s. 107)” (Singleton 2010, s. 106–107). Ramamurthy – jak twierdził – wypróbował na sobie samym wszelkie systemy gimnastyczne i doszedł do wniosku, że „[...] indyjski system kultury fizycznej jest najbardziej efektywnym sposobem na utrzymywanie stałego zdrowia i rozwijanie mięśni” (Singleton 2010, s. 107).

Jednocześnie z procesem, który doprowadził do wpisania jogi w kontekst kultury fizycznej, przebiegał drugi, który zaowocował uznaniem jogi za doskonały system terapeutyczny. Tu koniecznie należy wspomnieć pioniera badań nad terapeutycznymi zastosowaniami asan i pranajam – Swamiego Kunalayanandę (1883–1966) i założony przez niego w Lonavali (niewielkiej miejscowości pomiędzy Bombajem a Puną) w 1924 r., istniejący i działający do dziś, Kaivalyadhama Yoga Ashram (obecnie określane zwykle jako Kaivalyadhama lub KaivalyaDham)<sup>18</sup>

– pierwszy ośrodek badawczy, w którym konsekwentnie realizowano program mający na celu zweryfikowanie skuteczności asan i pranajam (a także innych praktyk jogicznych) w terapii i profilaktyce określonych jednostek chorobowych<sup>19</sup>. Swami zadbał także o to, by wyniki swoich badań upowszechnić, i czynił to na dwa sposoby – powołując do życia wychodzący do dziś periodyk *Yoga Mimamsa*, a także – co w kontekście naszych rozważań istotniejsze – rozpoczynając działalność edukacyjną (także prowadzoną w Kaivalyadhama do dziś). Jej celem było w pierwszym rzędzie wpojenie młodzieży nawyku regularnej praktyki jogi w celu zachowania zdrowia i ogólnego dobrostanu fizycznego oraz psychicznego<sup>20</sup>, to zaś miało z czasem prowadzić do polepszenia kondycji całego społeczeństwa indyjskiego.

Zasygnalizowane tu dwa procesy istotnie zmieniły jogę, która, tracąc swój pierwszorzędnym wymiar soteriologiczny, zmieniła się w dyscyplinę nakierowaną na ciało – zdrowe, silne i sprawne. Co ważne, ciało zdrowe, silne i sprawne stało się celem samym w sobie.

<sup>19</sup> Szczegółowo o działalności Swamiego Kunalayanandy oraz dziejach i misji założonej przez niego instytucji zob. Alter (2004). Trzeba dodać, że badania mające na celu terapeutyczne wykorzystanie asan czy pranajam nie były jedynym celem działalności Swamiego. Nadrzędnym celem było swego rodzaju „odczarowanie” jogi i zrationalizowanie jej, pokazanie jako systemu naukowego, dyscypliny, której praktyki, a także ich efekty mogą zostać przeanalizowane za pomocą metod empirycznych, naukowych. Swami Kunalayananda spodziewał się, że w ten sposób – i to był ostateczny cel badań – uda mu się rozwikłać „zagadkę kosmosu”, czyli dotrzeć do tej rzeczywistości, do której, dzięki praktykom jogicznym, mają mieć dostęp jogini (por. Alter 2004).

<sup>20</sup> Poza tym w Kaivalyadhama Yoga Ashram realizowano i realizuje się do dziś wiele innych projektów badawczych, takich jak studia z zakresu historii i filozofii jogi czy prace translatołogiczne. Ośrodek prowadzi także intensywną działalność edukacyjną, organizując kursy, szkolenia i warsztaty z zakresu jogi oraz medycyny ajurwedyjskiej.

<sup>17</sup> Por. Ramamurthy (1923).

<sup>18</sup> Por. <http://kdham.com> [dostęp: 15.06.2014].

## CIAŁO PIĘKNE (ESTETYCZNIE DOSKONAŁE)

### Joga przednowoczesna

Skoro ciało, jak wspomniano wcześniej, ma ostatecznie zniknąć ze świadomości jogina, nie może stać się przedmiotem estetyzacji i nie postrzega się go przez pryzmat wartości estetycznych. Powiedziawszy to, trzeba jednak od razu dodać, że zdrowie i doskonałe ciało (przy czym zarówno zdrowie, jak i doskonałość są rozumiane w kategoriach jogicznych) może stać się płaszczyzną estetycznych form praktyk duchowych. Zjawisko to jest związane przede wszystkim z tradycją tantry, której przynajmniej wybrane nurty określa się niekiedy mianem estetyki terapeutycznej. „Tantra i joga klasyczna – jak pisze Fields (2001, s. 142) – dzielą jeden cel, jakim jest duchowa samorealizacja, ale w tantrze cielesność i sakralność są kompatybilne [...]. Do modelu religii terapeutycznej tantra dodaje wymiar «estetyki terapeutycznej», czyli uzdrawiania ciała/umysłu poprzez doznania zmysłowe i sztukę religijną, taką jak muzyka czy taniec”. Przy czym, co istotne, rozumienie terminu *estetyczny* jest tu bliższe etymologii słowa. Chodzić więc będzie nie tyle o „wiedzę o przedmiotach pięknych i przeżyciach z nimi związanych” (Wielka encyklopedia powszechna PWN s.v. estetyka), ale jedynie o wrażenia zmysłowe (od *aísthēsis* ‘wrażenie zmysłowe’) i ich odbiór (od *aísthánomai* ‘spostreżać, odbierać wrażenia zmysłowe’, a także ‘pojmować umysłem poznawać, rozumieć’). W istocie bowiem kluczowy jest w tym wypadku nie walor estetyczny, ale określone wrażenia, doznania, które transformują świadomość jogina w sposób umożliwiający mu poznanie rzeczywistości transcendentnej.

Tantra, która waloryzuje ciało w sposób niezwykle pozytywny jako część kosmicznego porządku, widzi możliwość uzdrawiania (rozumianego we wspomnianym wyżej sensie ostatecznym) człowieka m.in. przez praktyki o charakterze estetycznym, takie jak muzyka czy taniec. Ciało jest tutaj instrumentem, „wytwórcą” określonych walorów i wrażeń estetycznych, które mają charakter soteriologiczny. Fields (2001, s. 153) pisze:

„Ujmowanie w tantrze ciała jako części świętej kreacji oraz jako instrumentu i przedmiotu oświecenia otwiera drogę dla estetycznych form praktyk religijnych, takich jak muzyka czy taniec, których terapeutyczne właściwości mają charakter zarówno psychofizyczny, jak i duchowy”. Jako najbardziej wyrazisty przykład owych estetycznych form terapii zapośredniczonych w ciełe można wskazać mantra-jogę i nada-jogę – dwie dyscypliny soteriologiczne, które opierają się na pracy ze słowem (wypowiadaniem lub tylko pomyślanym) i dźwiękiem. W przypadku pierwszej powtarzana mantra ma przetransformować umysł praktykującego<sup>21</sup>, w przypadku drugiej wsłuchiwanie się w mistyczny wewnętrzny dźwięk pozwala praktykującemu na zjednoczenie się z transcendencją<sup>22</sup>. W jednym i drugim przypadku praktykujący staje się podobny do instrumentu muzycznego, który „dostraja się” do rzeczywistości niematerialnej i współgra z nią.

<sup>21</sup> Termin *mantra* wywodzi się od rdzenia *man* – ‘myśleć’, ‘myśl’ oraz sufiksu *-tra*, wskazującego na narzędzie, za pomocą którego odbywa się określony proces (w tym wypadku proces myślenia). Mantra jest zatem narzędziem, które wspomaga, czy wręcz umożliwia myślenie, kształtuje je i kierowuje na właściwe tory. Zgodnie zaś z etymologią ezoteryczną mantra jest formułą, która chroni (*trāṇṇa*) umysł (*manas*) powtarzającego ją. Na mantrę można popatrzeć w inny jeszcze sposób – mantra jest bowiem uznawana za mistyczną, dźwiękową formę poszczególnych bóstw, a także absolutu. Siła i istota każdego z nich wyraża się w mantrach im odpowiadających. Powtarzając mantrę – jak stwierdza Eliade (1997) – praktykujący przejmuje i przyswaja jej istotę, całkowicie asymiluje to, co mantra wyraża – całą świętość i siłę boga, a nawet jego samego.

<sup>22</sup> Choć jest to dyscyplina zdecydowanie późniejsza (pojawia się i zaczyna rozwijać w ramach szerokiego strumienia tantry), to za jej zwiastuna i jednocześnie plastyczny opis dobrze oddający istotę praktyki uznaje się fragment z upaniszady „Maitri”: „Zatykając kciukami uszy słyszy się w wewnętrznej przestrzeni serca dźwięk, / Porównuje się ten dźwięk na siedem sposobów: do rzeki, / Do bębna, do naczyń z brązu, do koła, do rechetu żaby, / Do deszczu, jak i do mówienia w odosobnionym miejscu. / Przekraczając każde z oznaczeń, roztapiają się w najwyższym, / Będącym poza słowem, nieprzejawionym brahmanie [...]” (VI. 22). O obu praktykach zob. np. Feuerstein (2001).

## Joga nowoczesna

Wspomniana wyżej zmiana punktu ciężkości – wysunięcie się na plan pierwszy ciała zdrowego i sprawnego przy jednoczesnym odsunięciu na dalszy plan (a z czasem niemal całkowity zanik) perspektywy soteriologicznej – uruchomiła, i to już od samego początku, proces postępującej estetyzacji ciała, rozumianej za Welschem (1999) jako zjawisko polegające na przenoszeniu tradycyjnych cech sztuki na całą rzeczywistość codzienności. Zabieg taki ma służyć czerpaniu przyjemności ze stałego obcowania z przedmiotami estetycznie doskonałymi, ciekawymi lub nietypowymi. Featherstone (2001) podkreśla, że proces estetyzacji rzeczywistości sprawi, że sztuka weszła niejako w życie codzienne, sprawiając, że każdy jego element może nabrać (i często nabiera) walorów estetycznych – staje się sztuką. Nie inaczej ma się rzecz z ciałem ludzkim, które, ulegając estetyzacji, staje się dziełem sztuki – dziełem, które jest w ciągłym procesie tworzenia, ponieważ ukończenie go, a więc pełne i doskonałe ukształtowanie, nie jest możliwe. Przy czym piękne ciało, a raczej piękno ciała, jest także swoistą przepustką do lepszego świata. „Wmówiono nam – jak pisze Klein (2012, s. 29) – że «ładny» jest magicznym eliksirem na wszystkie nasze dolegliwości. Jeśli jesteśmy ładni, to musimy być szczęśliwsi niż ci, którzy ładni nie są. Jeśli jesteśmy ładni, to nigdy nie będziemy smutni, a na Facebooku będziemy mieli więcej znajomych, będziemy częściej chodzili na randki [...]. Jeśli jesteśmy ładni, odniesiemy sukces, dostaniemy lepszą pracę, otrzymamy więcej nagród w postaci awansów, a nasze wypłaty będą jeszcze większe. Społeczne i osobiste nagrody za bycie ładnym, jak pokazuje Naomi Wolf, w feministycznej klasycie «The Beauty Myth», są formą kulturowej waluty. Mówiąc w skrócie – «ładny» kupi nam miłość, władzę i wpływy. Rozwiąże nasze problemy. Ostatecznie «ładny» sprawi, że pocujemy się dobrze”.

Jednym z narzędzi pozwalającym na tworzenie ciała-dzieła sztuki zgodnie z określonym kanonem jest właśnie joga. Dzięki niej, o czym już wspomniano, ciało ma stać się ciałem doskonałym i jako takie ma być odbierane. Proces estetyzacji ciała w przypadku jogi w dużej mierze wiązał się z rozwojem

i upowszechnieniem technik fotograficznych. Za ich sprawą ciało jogina zatrzymane w określonej pozycji zostało „wyjęte” z całego kontekstu praktyki, wypreparowane z dotychczasowych znaczeń, tak że mogło zacząć komunikować nowe treści – treści, na których koncentruje się joga nowoczesna: piękno, siła fizyczna, sprawność.

Niezwykle interesująca w kontekście tych rozważań jest analiza ilustracji i zdjęć zamieszczanych w podręcznikach jogi, które zaczęły się pojawiać już w latach 20. XX w., a dziś wydawane są na skalę masową. Wyraźnie zauważalne jest odchodzenie od zdjęć o charakterze „technicznym”, instruktorzowym, na rzecz zdjęć koncentrujących się na estetycznej stronie ciała ułożonego w asanie (Singleton 2010, Syman 2010, Klein 2012). Znamienne jest też i to (temat ten, niezwykle interesujący, wymagałby osobnej analizy), że pojawiające się początkowo zdjęcia niemal wyłącznie mężczyzn z czasem zostały zastąpione zdjęciami kobiet (te w każdym razie przeważają), a same zdjęcia powielają jeden, właściwie niezmienny kanon przedstawień. Prawdopodobnie ta dotyczy zresztą nie tylko podręczników czy poradników, ale wszystkich drukowanych (a dziś i cyfrowych) popularnych (w odróżnieniu od naukowych, akademickich) materiałów dotyczących jogi. „Odzwierciedlając dominującą kulturę – jak pisze Klein (2012, s. 41) – modele z okładek jogicznych prezentują niewielką różnorodność wymiarów, wieku i rasy. Praktycznie każdy model jest młody, szczupły, biały i zrobiony na wysoki połysk. W gruncie rzeczy dotyczy to nie tylko reklam i publikacji skierowanych do joginów, ale całej popularnej sztuki fotograficznej zajmującej się jogą”.

Znamienne jest to, że zmieniło się również postrzeganie asany, która, jak się wydaje, także uległa estetyzacji – głównym punktem stało się bowiem ciało, które jest zdolne do wykonania w sposób doskonały wyidealizowanej asany – możliwie najtrudniejszej i najbardziej zaawansowanej<sup>23</sup>. Asana nie

<sup>23</sup> Warto w tym miejscu wspomnieć o niezwykle popularnych w Indiach, ale organizowanych już także na Zachodzie (np. w USA, UK, Australii) i przyciągających tłumy „joginów” tzw. *yogasana championship* – mistrzostw w praktyce asan, któ-



jest więc już jedynie pozycją fizyczną, jest – ma być – estetycznie doskonała, ma być piękna, ma wzbudzać określone doznania, a na marginesie dodajmy (bo kwestia ta wychodzi poza ramy niniejszych rozważań) – nie tylko estetyczne<sup>24</sup>.

## CIAŁO SPOŁECZNE

Ciało, o jakim tu mowa, to ciało które, jak pisał Merleau-Ponty (2001, s. 100), „[...] jest wehikułem bycia w świecie, a mieć ciało to dla żyjącej istoty wiązać się z określonym środowiskiem, utożsamiać się z pewnymi projektami i stale się w nie angażować”. Kluczowe dla Merleau-Ponty’ego, ale także dla dalszych rozważań, są słowa *wiązać*, *utożsamiać* oraz *angażować*. To bowiem dzięki ciału wiążemy się ze światem, wchodzimy z nim w interakcję, a na tej podstawie – co najważniejsze – budujemy własną podmiotowość. Częścią tego świata jest także rzeczywistość

---

rych uczestnicy (podzieleni na różne kategorie) prezentują określone asany lub/i ich całe układy. Kryteria oceny są niezwykle szczegółowe. Ocenia się m.in. poprawność oraz precyzję wykonania, stabilność, płynność, zachowanie równowagi, miarowość i naturalność oddechu (zob. np.: United States Yoga Federation, Judges Guidelines, <http://www.usayoga.org/judges-guidelines> [dostęp: 10.07.2014]).

<sup>24</sup> Doskonałą ilustracją tego zjawiska (ale i szeregu innych, o których nie możemy tutaj wspomnieć) jest opublikowany w 2011 r. film „Yoga by Equinox” reklamujący amerykańską sieć klubów fitness „Equinox”. W filmie tym młoda i atrakcyjna „jogini”, ubrana w skąpą czarną bieliznę, wykonuje serię zaawansowanych asan. Na dalszym planie widać duże łóżko ze zmiętą pościelą, na którym śpi mężczyzna, a wszystko to na tle luksusowego, urządzonego w minimalistycznym, modnym stylu mieszkania (zob. Yoga by Equinox). Dodać można, że film ten wzbudził gwałtowną dyskusję w środowisku osób praktykujących jogę, a jedną z istotnych kwestii było właśnie zredukowanie jogi do „dobrej estetycznej”, wywołującego u odbiorcy określone uczucia. Por. np. Klein 2012, a także komentarze internautów zamieszczone pod filmem i wywiadem, który Budig (2012) przeprowadziła z Briohny Kate Smyth – „jogini” z filmu. Por. także zdjęcia celebrytów wykonujących asany – pionierką była Gloria Swanson, praktykująca pod okiem Indry Devi (Syman 2010, s. 188).

społeczna, a stosunek do niej to istotny punkt, w którym ujawnia się diametralna różnica w pojmowaniu ciała i cielesności w jodze przednowoczesnej i nowoczesnej. Jeśli bowiem ta pierwsza osłabia, a ostatecznie całkowicie zrywa wszelkie związki adepta ze światem – i robi to dzięki praktykom cielesnym – to ta druga, dzięki tym samym praktykom, choć nakierowanym na inny już cel, związki te wzmacnia i pogłębia.

## Joga przednowoczesna

Ciało jako narzędzie soteriologiczne jest w tym przypadku wykorzystywane do „wyłączenia” jogina ze struktur związanych w sposób konieczny z egzystencją ludzką. Na najbardziej podstawowym poziomie dzieje się to poprzez zanegowanie swojej cielesnej tożsamości jako człowieka. Przykładem niech będzie asana w istocie „wyłączająca” jogina z biegu życia ludzkiego. Asana, pisze Eliade (1997, s. 69), „[...] w widoczny sposób oznacza przekroczenie kondycji ludzkiej [...] jest pierwszym krokiem ku zniesieniu modalności egzystencji ludzkiej. To jest pewne, że pozycja ciała – nieruchoma, hieratyczna – imituje w każdym wypadku inną kondycję niż ludzka: jogin w stanie asany może być przyrównany do rośliny albo do boskiego posągu; w żadnym wypadku nie może być przyrównany do jakiegokolwiek człowieka, który z natury rzeczy jest ruchliwy, czynny, arytmiczny”.

Jogin, negując swoje definiowane przez ciało człowieczeństwo, odrzuca także określone normy, które osadzałyby go w konkretnym miejscu porządku społecznego. Ze względu na akceptowanie zachowań „cielesnie” antyspołecznych joga stawia adepta poza granicami grupy społecznej. Za przykład niech posłużą różne grupy ascetów, joginów, awad-hutów – kapalików, paśupatów, aghori, tantryków (zwłaszcza tych podążających ścieżką lewej ręki, dla której to ścieżki charakterystyczna jest transgresja w zakresie wszelkich norm, a przede wszystkim dotyczących aktywności rytualnej), którzy, żyjąc na polach kremacyjnych, jedząc mięso (w tym również ludzkie) czy składając je jako ofiarę, pijąc mocz i alkohol, odbywając stosunki seksualne (także z osobami uznanymi za nieczyste), słowem –

negując wszelkie normy wyznaczające porządek społeczny, stawiają się poza jego obrębem. Znakiem owego zanegowania, odrzucenia staje się właśnie ciało. To ono, poprzez odrzucenie przede wszystkim fundamentalnych dla ładu społecznego regulacji, dotyczących rytualnej czystości (ale także zwyczajnych społecznych konwencji), staje się wyrazem odłączenia<sup>25</sup> adepta od grupy społecznej. „[...] w szczególności warto zwrócić uwagę nie tylko na to, jak uczniowie Lakulina<sup>26</sup> wyrzekali się świata, ale także i na to, w jak bardzo samo-świadomy sposób łamali wszelkie konwencje społeczne – mówiąc od rzeczy, wykonując ordynarne gesty i zachowując się niczym zwierzęta – bełkocząc, parskając czy chodząc w dziwaczny sposób. I choć praktyki te mogły być pomyślane jako środek prowadzący do celu, którym było rozwinięcie większej pokory i, ostatecznie, zakończenie doświadczenia wszelkiego «cierpienia poprzez łaskę Świ, to jest jednak rzeczą istotną, aby uświadomić sobie do jakiego stopnia ów koniec wszelkiego cierpienia» był osiąganym przez pogwałcenie zasad społecznych. Widać wyraźnie, że pod wieloma względami paśiupatów pochłaniało kwestionowanie ich własnego statusu jako istot ludzkich, definiowanych w kategoriach konwencji społecznych i kulturowych” (Alter 2006, s. 773).

To odłączenie jogina nie jest bynajmniej końcem, jest w istocie początkiem procesu tworzenia nowej tożsamości. Proces ten rozpoczynał się wraz ze zniszczeniem starej, społecznie konstruowanej tożsamości, budo-

wanej w znacznej mierze w relacji do ciała. Joga, dostarczając adeptowi transcendentnego punktu odniesienia (określimy go znany upanisadowym sformułowaniem „tattwamasi” – ty jesteś tym<sup>27</sup>) wytyczała jego myślenie o sobie samym i dawała w ten sposób nowy fundament, który mógł się stać podstawą nowego samookreślenia. Istotne jest to, że ów nowy, transcendentny punkt odniesienia mógł zostać odkryty i uświadomiony dopiero w chwili, w której jogin całkowicie wyzbył się przywiązania do swej starej, ludzkiej samoidentyfikacji<sup>28</sup>.

### Joga nowoczesna

Wydaje się, że dziś, w czasie zdominowanym przez, jak określa Taylor (2002), nowy indywidualizm, joga stała się niemal idealnym

<sup>27</sup> „Czhandogja”, VI. 8.7.

<sup>28</sup> Trzeba dodać – a jest to jedynie zasygnalizowanie znacznie szerszego problemu, którego ani przedstawienia, ani tym bardziej rozwiązania nie podejmuję się w niniejszym artykule – że takie ujęcie cielesności, taka wizja ciała, a przede wszystkim wizja relacji ciało-osoba-społeczeństwo może wydać się, a na gruncie kultury zachodniej z pewnością jest, paradoksalna. Jak bowiem zauważa Pawłucki (2013, s. 20), swą drogę do zjednoczenia z Absolutem hatha-jogin (przednowoczesny) rozpoczyna od całkowitej negacji istnienia społecznego (zapośredniczonego przecież przez ciało), a kończy na „afirmacji cielesności na drodze praktykowania ćwiczeń przekształcających elementy somatyczne ciała ludzkiego w ciało mistyczne [...]”. Jak się wydaje, sprzeczność ta stała się jeszcze wyraźniejsza w chwili, w której praktyki jogi (zwłaszcza dotyczące bezpośrednio ciała) zostały wpisane w kontekst kultury zachodniej, która wypracowała całkowicie odmienną od indyjskiej ontologię ciała i społeczeństwa. Jednocześnie jednak ta pokazana przez Pawłuckiego sprzeczność uległa na Zachodzie swoistej metamorfozie – tu współczesny jogin nie dąży już świadomie do popełnienia „społecznego samobójstwa” (Pawłucki 2013, s. 22), ale poprzez pełne skoncentrowanie się na własnej cielesności w znacznym stopniu ogranicza swoje „bycie-dla-innych” (lub, posługując się znowu określeniem Pawłuckiego, swój „wysiłek bycia-w-świecie”). Jedna i druga postawa może, jak sądzę, prowokować pytania o charakterze etycznym, ale odpowiedź na nie będzie jednak zawsze uzależniona od przyjętej perspektywy – indyjskiej lub zachodniej.

<sup>25</sup> Słowo *awadhūta* znaczy dosłownie tyle co ‘odrzucony, wyrzucony, wyłączony, odłączony’, ale także ‘strząśnięty, zrzucony’ i w tym kontekście słowo to oznacza „tego, który zrzucił z siebie światowe uczucia i powinności” (Monier-Williams 2002, s. 100).

<sup>26</sup> Lakuli, także Lakuliśa (żył prawdopodobnie w I w. n.e.), jest uznawany za założyciela sekty paśiupatów, śiwaita. Przedstawiany jest jako asceta siedzący w padmasanie. W jednej ręce trzyma pałkę, a w drugiej cytrynę, często z penisem w stanie wzrodu, co może symbolizować „kontrolę nad popędem seksualnym oraz transformację nasienia w tajemniczy «odzas», czyli subtelną siłę, która stanowi istotny element procesu alchemicznego przebiegającego w ciele adepta jogi” (Feuerstein 2001, s. 260) [przyp. A.Ś.].

narzędziem pozwalającym praktykującemu najpierw na zdefiniowanie i odnalezienie, a następnie na wyrażenie samego siebie – tego, co on sam uzna za własne, najbardziej autentyczne i najpełniejsze ja. Ten typ poszukiwań i swoistej autoekspresji kanadyjski filozof wiąże z rewolucją konsumencką, która dała człowiekowi całą gamę sposobów i środków pozwalających na swobodne poszukiwanie, modelowanie, a następnie wyrażanie swojego ja, więcej, życie w zgodzie z nim, i to w sposób nieskrępowany, niepoddający się modelom narzucanym z zewnątrz przez społeczeństwo, choć, jak się wydaje, akceptowalnym przez nie, a nawet docenianym. Ten kult autentyczności i kultura autentyczności przyniosła, zdaniem Taylora (2002, s. 64) – oprócz przywiązania do różnego rodzaju materialnych „wyznaczników” autentyczności i niepowtarzalności, takich jak ubrania, kosmetyki, biżuteria, samochody itd. – całą paletę rozmaitych metod, terapii, treningów, szkoleń, które mają pomóc człowiekowi odkryć, kim jest, wyzwolić samego siebie, odnaleźć prawdziwe ja oraz nauczyć go, w jaki sposób za owym nowo odkrytym, centralnym punktem własnej osobowości podążać, jak go słuchać i jak wokół niego budować całe swoje życie<sup>29</sup>. Znaczenie szczególne zyskały te dyscypliny, które – jak właśnie joga – służyły niegdyś wyłącznie celom duchowym, soteriologicznym. Drogi prowadzące w przeszłości do odkrycia Jaźni i natury rzeczywistości stały się dziś procedurami pozwalającymi na znalezienie oraz wyrażenie (podkreślmy – zgodnego z własnym rozumieniem) „siebie” i „moje”.

„Joga jest procesem odkrywania siebie – poznasz swoje możliwości i popracujesz nad osiągnięciem harmonii ducha i ciała.”

„Joga jest procesem odkrywania siebie – poznawaniem swoich możliwości, ograniczeń i pracą nad nimi.”

„Joga – pozwala w bezpieczny sposób odkrywać siebie poprzez pracę z ciałem, oddechem i świadomością.”<sup>30</sup>

To odkrywanie „siebie” jest, jak się wydaje, częścią procesu budowania (przebudo-

wywania) tożsamości, dla której w dzisiejszej płynnej, postnowoczesnej rzeczywistości jedynym stałym i trwałym punktem oparcia jest ciało (Bauman 2000, Giddens 2010). Ale ciało to nie jest czymś niezmiennym – przeciwnie, jest projektem w ciągłej i niekończącej się realizacji, jest zadaniem do wykonania, jest – podobnie jak tożsamość – czymś, co można i należy kształtować zgodnie z pomysłami właściciela. „Ciało – jak twierdzi Giddens (2010, s. 237) – zajęło centralną pozycję w refleksyjnym projekcie tożsamości jednostki. Ciągła troska o ciało w ramach kultury ryzyka jest więc niezbywalną cechą nowoczesnych zachowań społecznych. [...] jeżeli sposoby korzystania w tym zakresie z możliwości, jakie daje ciało, są kwestią wyboru spośród wielu różnorodnych stylów życia, to samo wybieranie nie jest opcją, ale koniecznością wpisaną w proces budowania własnej tożsamości”. Użytecznym narzędziem takiej autokreacji jest właśnie joga, która pozwala na odkrywanie samego siebie (owego autentycznego ja) oraz jednoczesne twórcze i samodzielne przekształcanie ciała – podstawowego filaru, na którym można wspierać budowanie tożsamości. Joga jako *technique of body maintenance* pozwala na stanie się kimś, na bycie sobą, na odkrycie siebie, na stworzenie samego siebie mocą własnego wysiłku (Featherstone 2001, Świerżowska 2013). Poprzez ciało dokonuje się również wyrażanie owej nowo odkrytej (nowo wykreowanej) tożsamości, ciało staje się rodzajem wizytówki, która daje człowiekowi przepustkę do świata społecznego.

W ciele społecznym, ukształtowanym przez współczesną praktykę jogi, w pełni manifestują się wspomniane już wartości zdrowia i estetycznej doskonałości. Wydaje się bowiem, że joga dziś praktykowana tworzy owo ciało społeczne przede wszystkim jako ciało zdrowe, silne i piękne, ciało, które może stać się „[...] sposobem na pokazanie innym, że jest się osobą, która dba o siebie i podejmie wszelki trud, aby wypracować i utrzymać sprawne, zdrowe ciało. To sugeruje dyscyplinę, siłę woli i zdolność do **«zrobienia czegoś ze sobą»**” (Howson 2007, s. 98, wyróżnienie A.Ś.).

W ten sposób – dodam na zakończenie tej części rozważań – poprzez przeniesienie

<sup>29</sup> Por. także Heelas (1996).

<sup>30</sup> Wszystkie cytaty zostały zaczerpnięte ze stron internetowych polskich szkół jogi.

uwagi na ciało fizyczne i uczynienie zeń podstawy dla ciała społecznego współczesna joga wzmacnia to, co Patañdźali określił mianem *asmita* ('stan jestem'), a więc świadomość samego siebie jako odrębnej jednostki. Wzmacnia jednocześnie więzi społeczne (choć może właściwiej byłoby powiedzieć: wzmacnia uzależnienie od relacji społecznych), gdyż ta, budowana samodzielnie, tożsamość ma zapewnić człowiekowi określony odbiór i pozycję w społeczeństwie. Innymi słowami, współczesna joga ma sprawić, że człowiek poprzez pracę z ciałem stanie się „kimś” dla samego siebie i dla innych.

#### PODSUMOWANIE

Joga, jak pisał w jednej ze swych książek Feuerstein (2003), jest dyscypliną niezwykle plastyczną, zdolną do przyjmowania rozmaitych form odpowiadających potrzebom i wymogom różnych czasów i miejsc. Dzięki tej zdolności, zdaniem badacza, joga nie tylko przetrwała po dziś dzień, ale jest nadal żywą, rozwijającą się tradycją. Wydaje się, że to właśnie owa łatwość adaptacji, ale też swego rodzaju „pojemność” jogi, o której wspominałam, owa zdolność objęcia wszystkich tęsknot, ale i sprzeciwów współczesnego człowieka, zapewniła jodze tak wielką popularność, wymuszając jednocześnie określone zmiany w jej paradygmacie, zmiany, które niejednokrotnie dotyczą jej istoty, podstawowych założeń jako systemu soteriologicznego. Bez wątplenia do takich zmian należy wskazana w niniejszym artykule, a mianowicie zmiana kierunku w myśleniu i postrzeganiu ciała w praktyce jogi – przejście z modelu „od ciała” (funkcjonującego w jodze przednowoczesnej) do modelu „do ciała” (funkcjonującego w nowoczesnych formach jogi) – i pielęgnowanie poprzez dyscyplinę jogi wartości, dla których punktem oparcia stało się ciało. Jest to, jak się wydaje, jedna z istotniejszych przemian jogi, ale równocześnie ta, która w znacznej mierze przyczyniła się do sukcesu jogi, i to nie tylko na Zachodzie, ale i w jej kolebce – Indiach.

#### BIBLIOGRAFIA

- Alter J.S. (1999) Heaps of Health, Metaphysical Fitness: Ayurveda and the Ontology of Good Health in Medical Anthropology, *Current Anthropology*, 40 (Suppl.: Special Issue: Culture. A Second Chance?), 43–66.
- Alter J.S. (2004) Yoga in Modern India. The Body Between Science and Philosophy, Princeton University Press, Princeton.
- Alter J.S. (2006) Yoga and fetishism: reflections on Marxist social theory, *Journal of the Royal Anthropological Institute (N.S.)*, 12, 763–783.
- Bauman Z. (2000) Ponowoczesność jako źródło cierpienia, Sic!, Warszawa.
- Budig K. (2012) Stop Judging and Read, „Huffington Post”, 01/17/2012, [http://www.huffingtonpost.com/kathryn-budig/yoga-brionny-kate-smyth\\_b\\_1202653.html](http://www.huffingtonpost.com/kathryn-budig/yoga-brionny-kate-smyth_b_1202653.html) [dostęp: 15.06.2014].
- Eliade M. (1997) Joga. Nieśmiertelność i wolność, PWN, Warszawa.
- Featherstone M. (2001) The Body in Consumer Culture, [w:] Featherstone M., Hepworth M., Turner B.S. (red.), *The Body: Social Process and Cultural Theory*, SAGE, London.
- Featherstone M. (2008) Ciało w kulturze konsumpcyjnej, [w:] Szpakowska M. (red.), *Antropologia ciała. Zagadnienia i wybór tekstów*, WUW, Warszawa, 109–117.
- Feuerstein G. (1998) Tantra. The Path of Ecstasy, Shambala, Boston–London.
- Feuerstein G. (2001) The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and Practice, Hohm Press, Prescott, Arizona.
- Feuerstein G. (2003) The Deeper Dimension of Yoga, Shambala, Boston–London.
- Fields G. (2001) Religious Therapeutics. Body and Health in Yoga, Ayurveda, and Tantra, State University of New York, New York.
- Giddens A. (2010) Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności, WN PWN, Warszawa.
- Gheranda Sanhita a Treatise on Hatha Yoga (1895) przeł. Vasu Ch., Bombay Theosophical Publication Fund, Bombay.
- Heelas P. (1996) The New Age Movement. The Celebration of the Self and the Sacralization of the Modernity, Blackwell, Cambridge MA.
- Howson A. (2007) The Body in Society. An Introduction, Polity Press, Cambridge.
- Klasyczna joga indyjska. Jogasutry przypisywane Patañdzalemu i Jogabhaszja, czyli komentarz do Jogasutr przypisywany Wjasie (1986), przeł. Cyboran L., PWN, Warszawa.
- Klein M. (2012) How Yoga Makes You Pretty: The Beauty Myth, Yoga and Me, [w:] Horton C., Harvey R. (red.), *21 Century Yoga. Culture, Politics & Practice*, Kleio Books, Chicago, 27–45.

- Konecki T.K. (2012) Czy ciało jest świątynią duszy? Współczesna praktyka jogi jako fenomen psychospołeczny, Difin, Warszawa.
- Lutosławski W. (1909) Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia, Gebethner i Wolff, Kraków.
- Merleau-Ponty M. (2001) Fenomenologia percepcji, Aletheia, Warszawa.
- Michelis de E. (2005) A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism, Continuum, London–New York.
- Monier-Williams M. (2002) A Sanscrit-English Dictionary, Motilal Banarsidass Publishers, Delhi.
- Muzumdar S. (1949) Yogic Exercises for the Fit and the Ailing, Orient Longmans, Bombay.
- Nadkarni M.M. (1927) Prof. Rammurti, the Indian Hercules, *Vyayam*, 1 (4), 104–108.
- Pawłucki A. (2013) Absurd hathajogi, [w:] Pawłucki A., Nauki o kulturze fizycznej, *Studia i Monografie AWF we Wrocławiu*, 117, 19–23.
- Ramamurthy P.K. (1923) Physical Culture, Being a Scheme Prepared for the Indian Universities, Dharma Vyaya Press, Ahmedabad.
- Singh R.H. (2009) The Foundations of Contemporary Yoga and Yoga Therapy, Chaukhamba Sanskrit Pratishtan Delhi.
- Singleton M. (2010) Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice, Oxford University Press, Oxford–New York.
- Syman S. (2010) The Subtle Body. The Story of Yoga in America, Farrar, Straus and Giroux, New York.
- Świerzowska A. (2013) Dlaczego praktyka asana boli? Uwagi na marginesie praktyki asztanga winjasa jogi, *The Polish Journal of the Arts and Culture*, 4 (1), 141–163.
- Świtkowski J. (1923) Wstęp w światy nadmysłowe. Radża-Joga nowoczesna, Drukiem „Gazety Robotniczej” w Katowicach, Katowice.
- Taylor Ch. (2002) Oblicza religii dzisiaj, Znak, Kraków.
- United States Yoga Federation, Judges Guidelines, <http://www.usayoga.org/judges-guidelines> [dostęp: 10.07.2014].
- Upaniszady (1998), przeł. Kudelska M., Oficyna Literacka, Kraków.
- Vasu Ch. (1895) Introduction, [w:] Gheranda Sanhita a Treatise on Hatha Yoga, Bombay Theosophical Publication Fund, Bombay, 21–29.
- Vivekananda Swami (1896) Raja Yoga, Longmans, Green, and Co., London–New York, Bombay.
- Welsch W. (1999) Procesy estetyzacji. Zjawiska, rozróżnienia, perspektywy, [w:] Zamiała K., Golka N. (red.), Sztuka i estetyzacja, Fundacja Humaniora, Poznań, 11–53.
- Weber H.-J. (2013) BDY [Berufsverband der Yoga-Lehrenden – A.Ś.] and the Situation of Yoga Teachers in Germany, wystąpienie konferencyjne, „International Conference: Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspectives on Global Phenomenon”, Wiedeń, 19–21 września 2013.
- Wielka encyklopedia powszechna PWN (2001–2005), PWN, Warszawa.
- Yoga by Equinox, [http://www.youtube.com/watch?v=loszrEZvS\\_k&feature=kp](http://www.youtube.com/watch?v=loszrEZvS_k&feature=kp) [dostęp: 15.06.2014].
- Yoga Journal Releases 2012 Yoga in America Market Study, <http://www.prnewswire.com/news-releases/yoga-journal-releases-2012-yoga-in-america-market-study-182263901.html> [dostęp: 10.07.2014].

Praca wpłynęła do Redakcji: 15.08 2014  
Praca została przyjęta do druku: 08.12.2014

*Adres do korespondencji:*

Agata Świerzowska  
Katedra Porównawczych Studiów Cywilizacji  
Wydział Filozoficzny  
Uniwersytet Jagielloński  
ul. Gołębia 24  
31-007 Kraków  
e-mail: agata.swierzowska@uj.edu.pl