



**Uzdrowiająca  
joga  
tybetańska**

---



DR ALEJANDRO CHAOUL

---



# Uzdrowiająca joga tybetańska

---

Szybkie i skuteczne  
ćwiczenia,  
które możesz  
wykonać wszędzie

---

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Anetta Piechowska  
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska  
TŁUMACZENIE: Maciej Czuchra  
KOREKTA: Urszula Kielczewska

Wydanie I  
Białystok 2019  
ISBN 978-83-8171-138-8

TYTUŁ ORYGINAŁU: *Tibetan Yoga for Health & Well-Being*

Copyright © Text © Alejandro Chaoul, 2018

Calligraphies by Tenzin Wangyal Rinpoche His Holiness Lungtok Tenpai Nyima; photo by Angel Alcalá  
Illustrations of chakras and channels by Lhair-la Kalsan Nyima Tibetan yoga poses in motion by  
Andreas Zihler, Zurich Video of all Tibetan magical movements by Volker Graf, Vision is Mind  
productions Tibetan yoga still photos and hand details by Tom Maroshegyi The moral rights of the  
author have been asserted.

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak  
zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich,  
powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy  
leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne  
podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki  
dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

## **Uzdrowiająca joga tybetańska.**

*Szybkie i skuteczne ćwiczenia,  
które możesz wykonać wszędzie*

– opinie i rekomendacje

„Alejandro Chaoul splata świat tradycyjnej praktyki z życiem współczesnym. Poprzez takie podejście oferuje on pacjentom, przedstawicielom profesji medycznych czy też wszystkim innym zainteresowanym metodę, która pozwala doświadczać wcześniej niedostępnych sposobów odzyskiwania zdrowia. Ten potężny i szczodry dar otwiera drogę ku dobroci – zarówno względem siebie samego, jak i innych”.

— Sharon Salzberg, *New York Times*;  
autorka bestsellerowych publikacji *Real Happiness* i *Real Love*

„Nie musimy już odszyfrowywać starożytnych przekładów czy mozolić się nad odkrywaniem ukrytych znaczeń starożytnych tekstów — Alejandro uczynił to za nas, posługując się prostym i praktycznym językiem, który pozwala na natychmiastowe włączenie tybetańskiej jogi do rutyny codziennego dnia. Kiedy zaczniesz stosować się do wskazówek, jakie Alejandro udziela na temat tych pięknych metod, odnajdziesz nowe sposoby praktyki, które wzmocnią twe oddychanie i krążenie, wzbogacając twój umysł i twe życie”.

— Cyndi Lee, założycielka nowojorskiego OM Yoga Center,  
autorka *May I Be Happy*

„Alejandro Chaoul błyskotliwie uchwycił esencję, głębię i radość starożytnej tradycji jogicznej, która uzdrawia nas na wy-lot. Stosując proste techniki oddechowe, ruchowe i praktyki medytacyjne, Chaoul wprowadza czytelnika krok po kroku w praktyki, które pokazują, że osiągnięcie naturalnej równowagi, spokoju, a – co więcej – także optymalnego stanu zdrowia jest nie tylko możliwe, ale dla każdego z nas znajduje się na wyciągnięcie ręki”.

— Richard Freeman, Mary Taylor,  
współautorzy *The Art of Vinyasa*

„Niezwykła książka mówiąca o starożytnych praktykach tybetańskiej jogi. Będzie ona zarówno doskonałym źródłem materiałów praktycznych, jak i inspiracji dla każdego, kto ją przeczyta”.

— dr Roshi Joan Halifax, założyciel,  
opat i główny nauczyciel Upaya Institute and Zen Center,  
autor *Standing at the Edge*

„Chaoul jest współczesnym joginem, człowiekiem, który posiada pełne wykształcenie techniczne oraz talenty kulturowe, potrzebne aby przekazać dalej tradycję niegdyś sekretnego skarbca tybetańskiej jogi tradycji Bön, który dzisiaj otwarty jest dla każdego”.

— Jeffrey J. Kripal, autor *Secret Body*

„Alejandro Chaoul obdarował nas tą potężną praktyką podaną w kilku praktycznych, łatwych krokach. Sprowadzenie jej na Zachód, zwłaszcza dla pacjentów, którzy mogą z nich skorzystać najbardziej, stanowiło hojny cel jego ścieżki życiowej. Jest to pięknie napisana książka o mocy zdolnej, by przekształcać życie”.

— dr Elissa Epel, wykładowca University of California,  
San Francisco; prezes Academy of Behavioral Medicine  
Research; współautor bestsellera *The Telomere Effect*

„*Uzdrwiająca joga tybetańska* prezentuje z jednej strony podejście osadzone zarówno w starożytnej mądrości, a drugiej posługujące się dowodami podejście kliniczne, dzięki temu stanowiąc nieocenioną wartość dla każdego czytelnika, czy to stawiającego czoła chorobie, czy to pragnącego jedynie poprawić swe ogólne samopoczucie. Rozległe doświadczenie i pasja Alejandro Chaoula przebijają z treści tego praktycznego podręcznika pokazującego drogę do naszego »wewnętrznego domu« oraz pełni życia w otwartości serca”.

— dr Susan Bauer-Wu, prezes Mind & Life Institute,  
autorka *Leaves Falling Gently*

„Cudowne połączenie osobistych refleksji, filozofii, nauki i zastosowań praktycznych. W *Uzdrwiającej jodze tybetańskiej*, Alejandro Chaoul snuje opowieść wzbogaconą konkretnymi instrukcjami do technik i praktyki, które – gdy zastosowane – mogą nam pomóc zmienić swe życie”.

— dr Lorenzo Cohen, wykładowca i dyrektor Integrative  
Medicine Program przy University  
of Texas MD Anderson Cancer Center



INNE PUBLIKACJE TEGO AUTORA

*Chöd Practice in the Bon Tradition*

POD REDAKCJĄ DR ALEJANDRO CHAOULA

*Un Buen Corazón es la Mejor Religión*

## **Uzdrowiająca joga tybetańska.**

Szybkie i skuteczne ćwiczenia, które możesz wykonać wszędzie

Dr ALEJANDRO CHAOL

HAY HOUSE

Carlsbad, California New York City

London Sydney New Delhi

W Wielkiej Brytanii wydane przez: Hay House UK Ltd, Astley House, 33 Notting Hill Gate, London W11 3JQ Tel: +44 (0)20 3675 2450; Fax: +44 (0)20 3675 2451; www.hayhouse.co.uk

W USA wydane przez: Hay House Inc., PO Box 5100, Carlsbad, CA 92018-5100 Tel: (1) 760 431 7695 or (800) 654 5126 Fax: (1) 760 431 6948 lub (800) 650 5115; www.hayhouse.com

W Australii wydane przez: Hay House Australia Ltd, 18/36 Ralph St, Alexandria NSW 2015 Tel: (61) 2 9669 4299; Fax: (61) 2 9669 4144; www.hayhouse.com.au

W Indiach wydane przez: Hay House Publishers India, Muskaan Complex, Plot No.3, B-2, Vasant Kunj, New Delhi 110 070 Tel: (91) 11 4176 1620; Fax: (91) 11 4176 1630; www.hayhouse.co.in Tekst © Alejandro Chaoul, 2018

**Kaligrafie:** Tenzin Wangyal Rinpoce

**Fotografia Jego Świątobliwości Lungtoka Tenpai Nyimy:** Angel Alcalá

**Ilustracje czakr i kanałów:** Lhair-la Kalsan Nyima

**Ćwiczenia jogi tybetańskiej w ruchu:** Andreas Zihler, Zurich

**Wideo wszystkich ćwiczeń:** Volker Graf, Vision is Mind productions

**Fotografie nieruchomych pozycji jogi tybetańskiej oraz detali dłoni:** Tom Maroshegyi

Praca chroniona autorskimi prawami osobistymi.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uzyskania uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część niniejszej publikacji nie może podlegać reprodukcji mechanicznej, fotograficznej, czy elektronicznej, ani też w formie nagrania dźwiękowego; nie może być przechowywana w systemach wyszukiwania, przesyłana, czy w jakikolwiek inny sposób kopiowana dla celów użytku publicznego lub prywatnego, poza przypadkami „dozwolonego użytku” w formie krótkich cytatów w artykułach lub recenzjach.

Informacje podane w niniejszej książce nie powinny być traktowane jako substytut profesjonalnej konsultacji medycznej. Zawsze należy zasięgnąć porady wykwalifikowanego personelu medycznego. Czytelnik wykorzystuje zawarte w publikacji informacje wedle własnego uznania i na własne ryzyko. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za straty, roszczenia czy szkody wynikające z zastosowania bądź niewłaściwego zastosowania zawartych w publikacji sugestii, czy też niezastosowania się do zaleceń medycznych, czy też za wszelkie materiały pochodzące ze stron internetowych stron trzecich.

Numer katalogowy niniejszej publikacji dostępny jest w British Library.

ISBN: 978-1-78180-978-5

*Książkę niniejszą dedykuję memu nauczycielowi, Jego Świątobliwości  
Lungtokowi Tenpai Nyimie, trzydziestemu trzeciemu Opatowi klasztoru  
Menri, który niedawno odszedł z tego świata.*



*To od niego w jego czarownym klasztorze Menri w Dolanji w Indiach  
pobierałem pierwsze nauki tybetańskiej jogi ze Wskazówek na temat  
białego A, a kiedy piszę te słowa, znajduję się ponownie w tym miejscu,  
tym razem by wziąć udział w ceremonii kremacji doczesnych szczątków  
Jego Świątobliwości.*

*W ciągu ponad dwudziestu lat, które spędziłem, studiując pod Jego  
kierunkiem, miałem ogromne szczęście otrzymać od Niego wiele nauk, jak  
również swe dharmiczne imię – Sherab Ozer (Promienie Światła Mądrości).*



# *Spis treści*

<i>Słowo wstępne</i> .....	15
<i>Przedmowa</i> .....	19
<i>Wstęp</i> .....	23

## **ROZDZIAŁ 1**

Joga ze Wskazówek na temat białego A według Instytutu Ligmincha.....	37
Joga tybetańska dla wszystkich na co dzień .....	37
KROK 1: Określenie celu lub intencji.....	38
KROK 2: Zastosowanie odpowiedniej pozycji ciała oraz sposobu oddychania .....	39
KROK 3: Praktyka ciała subtelnego: Włączenie kanałów w praktykę oraz prowadzenie oddechu ich ścieżką.....	50

## ROZDZIAŁ 2

Ruchy ćwiczeń jogi tybetańskiej według

Wskazówek na temat białego A .....67

KROK 4: Włączanie ruchów do praktyki .....68

Krok 5: Podzielenie się zasługą i korzyściami z praktyki.....116

## ROZDZIAŁ 3

Krótką historia jogi tybetańskiej tradycji Bön .....117

## ROZDZIAŁ 4

Współczesny jogin.....127

*Postowie* .....137

*Zasoby* .....139

*Przypisy końcowe* .....141

*Podziękowania* .....145

*O Autorze* .....151



## *Słowo wstępne*

**A**lejandro Chaoul jest moim uczniem od ponad dwudziestu pięciu lat. W czasie trwania naszej znajomości w pełni zaangażował się on w studia i praktykę Bön, zarówno w aspekcie akademickim, jak i empirycznym. Odegrał on również ważną rolę we wprowadzaniu pewnych punktów do programu Ligmincha International poprzez nauczanie, opracowywanie materiałów pomocniczych do praktyki i studiów, kierowanie inicjatywami badawczymi oraz konferencjami, jak też oferując swą pełną oddania pomoc na wiele innych sposobów. Co więcej, należał on do pierwszej grupy absolwentów Akademii Trzech Bram, w której obecnie pełni funkcję *starszego nauczyciela*.

Od samego niemal początku Alejandro wyrażał zainteresowanie tybetańskimi systemami jogicznymi *Tsa Lung* i *Trul Khor*, pogłębiając swą edukację w tym zakresie w klasztorach Triten Norbutse w Nepalu i Menri w Indiach pod kierunkiem mych ukochanych nauczycieli – Yongdzina Tenzina Namdaka i Jego Świątobliwości Lungtoka Tenpai Nyimy.

Od 1994 roku blisko współpracuję z Alejandro – zarówno przy opracowywaniu tekstów, jak i w praktyce jogi tybetańskiej – wspierając jego działalność edukacyjną i szkoleniową w USA, Ameryce Łacińskiej i Europie. Ponadto, dzięki dzielonemu przez nas zainteresowaniu uzdrawiającymi aspektami owych systemów jogi, miałem wielkie szczęście wspierać go we wprowadzaniu tych starożytnych praktyk do szpitali i innych instytucji służby zdrowia zarówno w trybie badawczym, ale też i w zakresie ich zastosowań w kontekście klinicznym.

W niniejszej książce zatytułowanej *Uzdrwiająca joga tybetańska* Alejandro Chaoul w sposób przystępny przedstawia *A-tri Trul khor*, czy też tybetańską jogę ze Wskazówek na temat białego A, której skondensowaną formę wspólnie opracowaliśmy i w 2007 roku włączyliśmy do zestawu praktyk nauczanych w Ligmincha International.

Moi zachodni uczniowie, tak w USA, jak i w innych krajach, przywitali tę tak zwaną Szesnastkę A-Tri Trul Khor Ligminchy z ogromnym entuzjazmem, a książka ta będzie stanowiła wspaniałe źródło wiedzy zarówno dla osób pragnących dowiedzieć się czegoś na temat tybetańskich systemów jogi, jak też dla praktykujących Trul Khor na całym świecie.

Jak wyjaśnia ostatni rozdział książki – dla współczesnego jogina stanowi ona źródło proponujące różne sposoby łączenia się z otwartością własnego serca ku pożytkowi wszystkich czujących



istot, bez względu na to czy może on poświęcić na to pięć minut czy całą godzinę. Oby te zasady i praktyki przynosiły pożytek wielu mieszkańcom świata zachodniego, tak jak na przestrzeni wieków przynosiły pożytek mieszkańcom regionu Himalajów.

– *Geshe* Tenzin Wangyal Rinpocze





## *Przedmowa*

**T**ybetańscy jogini, mnisi i mniszki są takimi samymi ludźmi jak my; w swym życiu doświadczają uczuć, emocji i – jak każdy z nas – borykają się z przeszkodami. Z tego też powodu praktyki, które opracowali, aby usuwać przeszkody związane z ciałem, energią i umysłem, są odpowiednie również dla nas. Co jest ważniejsze, to fakt, iż wszystkie te praktyki medytacyjne umożliwiają im głębiej połączyć się z samym sobą, a przez to – także z innymi. Mogą one to samo zdziałać i w naszym przypadku.

Przez wiele stuleci owe starożytne narzędzia utrzymywane były w tajemnicy i jedynie w ciągu kilku ostatnich dekad stały się bardziej znane na Zachodzie, gdzie poddano je naukowej analizie, ale też możliwe stało się wykorzystanie ich w praktyce przez tysiące ludzi. Owe systemy jogi tybetańskiej zwą się *Trul khor*, a termin ten oznacza „magiczne ruchy”.

Przynajmniej od X w. starożytne tybetańskie metody medytacyjne i jogiczne wykorzystywane były – i są nadal stosowane – w celu uzdrawiania ciała, energii i umysłu. W XX w. nauczyciele tacy jak Jogo Świątobliwość Lungtok Tenpai Nyima i Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoce, ryzykując własnym życiem, zachowali owe techniki, by, przeniósłszy je do Indii, szkolić w nich kolejnych licznych *geshe* (*geshe* to tybetański odpowiednik doktora filozofii lub teologii z zakresu studiów buddyjskich i Bön) oraz joginów w klasztorach Menri w Indiach i Triten Norbutse w Nepalu. Jednym z tych *geshe* był Tenzin Wangyal Rinpoce, od którego – obok wyżej już wspomnianych jego własnych nauczycieli - miałem wielkie szczęście i błogosławieństwo pobierać nauki. Uczyłem się również od innych wspaniałych nauczycieli, by wspomnieć tu jedynie Lopona Trinleya Nyimę oraz Khenpo Tenpę Yungdrunga. Od 1999 roku pod nadzorem Tenzina Wangyala Rinpoce wykorzystujemy te praktyki w University of Texas MD Anderson Cancer Center w Houston oraz w innych szpitalach.

Materiału na niniejszą książkę dostarczyła mi ponad dekada pracy, obejmująca również studia do mej rozprawy doktorskiej dotyczącej jogi tybetańskiej i jej zastosowania w kontekście współczesnej opieki zdrowotnej<sup>1</sup>. Po raz pierwszy o tybetańskich praktykach jogicznych dowiedziałem się na początku lat dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia i od tamtej pory nieustannie je wykonuję, nieprzerwanie ucząc się. Z upoważnienia Tenzina Wangyala Rinpoce od ponad dwudziestu lat nauczam tych praktyk, a grono mych uczniów obejmuje również osoby cierpiące na choroby nowotworowe, członków ich rodzin i opiekunów.

Celem, który mi przyświeca, jest umożliwienie czytelnikom nauczania się sposobów usuwania przeszkód w codziennym ży-

ciu poprzez zastosowanie potężnych starożytnych tybetańskich jogicznych metod ciała, mowy i umysłu. Pięć głównych energii oddechu – zwanych wiatrami, o których traktuje zarówno tybetańska joga, jak i medycyna, może stać się pięcioma głównymi zasadami naszego codziennego funkcjonowania, przynosząc nam zdrowie i pomyślność.





## Wstęp

**P**od wieloma względami rok 2000 był dla mnie rokiem szczególnym. W istocie – był to rok brzemienne, zarówno w przenośni, jak i dosłownie. W stolicy Nepalu, Katmandu, Tenzin Wangyal Rinpocze zorganizował odosobnienie na cześć swego nauczyciela, Yongdzina Tenzina Namdaka. Uczestnicy tego wydarzenia mieli wspaniałą okazję, by wejść w nowe tysiąclecie wraz ze swymi nauczycielami, odwiedzić Triten Norbutse – klasztor Yongdzina Rinpocze, poznać mnichów oraz zobaczyć wiele innych miejsc w Katmandu i okolicy.

Moja radość była tym większa, że na czas tego odosobnienia dołączyła do mnie moja żona Erika, a ponadto zdecydowaliśmy się zabrać ze sobą naszego szesnastomiesięcznego syna Matiasa Namdaka. Towarzyszyła nam też siostra Eriki, Katy. Była to podróż niezwykle znacząca i magiczna, podróż, która tchnęła nowe życie w moją duchową ścieżkę. Jednym spośród wielu jej magicznych momentów była chwila, kiedy zdaliśmy sobie sprawę, iż Erika jest w ciąży. Dziewięć miesięcy później, 1 września, na świat przysła Karina Dawa.



Yongdzin Tenzin Namdak i Tenzin Wangyal Rinpoche, klasztor Triten Norbutse, 2000. Fot. Alejandro Chaoul

Po zakończeniu odosobnienia moja rodzina powróciła do USA, podczas gdy ja pozostałem w Triten Norbutse kolejny miesiąc, by kontynuować studia nad jogą tybetańską i pogłębić swą praktykę, przyłączony do *drubdara*, czy też inaczej grupy medytacyjnej.



Czułem się niezwykle wyróżniony, mogąc dołączyć do tej małej grupki tybetańskich mnichów, a okazja pobierania nauk od Yongdzina Rinpocze była prawdziwym błogosławieństwem, ponadto wszystko to odbyło się w miejscu, gdzie ponad dekadę wcześniej przyszło mi stawiać pierwsze kroki na ścieżce tybetańskiej jogi, czy też magicznych ruchów tradycji Bön.

Po powrocie do USA udzieliłem wywiadu dla czasopisma *Yoga Journal*, który również opublikował artykuł autorstwa Elaine Lipson na temat jogi tybetańskiej. Zatytułowany *Into the Mystic*, artykuł ów zwracał uwagę na fakt, iż na Zachodzie pomimo tego, że na temat jogi tybetańskiej było wiadomo bardzo niewiele i w zasadzie brak było do niej dostępu, budziła ona coraz większą ciekawość, co z kolei skutkowało wzrastającym nią zainteresowaniem. W roku 2007 Lipson napisała kolejny artykuł zatytułowany *Unraveling the Mystery of Tibetan Yoga Practices*, w którym – kontynuując temat podjęty we wcześniejszym artykule – zwracała uwagę na niezwykle małą liczbę ośrodków i nauczycieli na Zachodzie w sposób otwarty nauczających tych systemów jogicznych. W tym kontekście autorka wskazywała na Wspólnotę Dzogczen prowadzoną przez Namkhai Norbu Rinpocze oraz Ligmincha Institute prowadzony przez Tenzina Wangyala Rinpocze, podkreślając, iż nauczają one jogi tybetańskiej w oparciu o oryginalne, autentyczne teksty i źródła.

Jednym z wyzwań, jakie stanęły przed tymi nauczycielami, było zachowanie autentycznego charakteru owych praktyk, jednocześnie w sposób przystępny przybliżając je szerszej publiczności. Zarówno Namkhai Norbu Rinpocze, jak i Tenzin Wangyal Rinpocze doskonale rozumieją ten problem i przekazują nauki, będąc go nieustannie pomnym. Miałem wielkie szczęście przyjmować nauki od obydwu tych nauczycieli i kiedy sam zacząłem nauczać, wzięłem sobie ich porady do serca. Namkhai

Norbu Rinpocze podkreślał wagę pięciu żywiołów, zwłaszcza w tradycji Bön. Od Tenzina Wangyala Rinpocze dowiedziałem się, jak te pięć żywiołów powiązanych jest z pięcioma rodzajami energii oddechu (wiatrami) – jak będzie można dowiedzieć się z tej książki – oraz tego, jak systemy jogi tybetańskiej wprowadzają je do indywidualnej praktyki.

Pisząc swą rozprawę doktorską pod tytułem *Magical Movements: Tibetan Yoga from the Ancient Bön Tradition and Applications in Contemporary Medicine*, udałem się na badania terenowe do klasztoru Menri w Indiach, aby pobierać praktyczne wskazówki i studiować jogę tybetańską ze Wskazówek na temat białego A pod kierunkiem Jego Świątobliwości Lungtoka Tenpai Nyimy. Stanowczo nalegał on, abym wziął udział w klasycznym studniowym odosobnieniu, ale ma córka Karina miała zaledwie roczek, a Matias trzy latka, w związku z czym zostawienie ich na całe trzy miesiące nastęrczałoby wiele trudności. Wraz z żoną zdecydowaliśmy, że mogą sobie pozwolić opuścić ich na dwa miesiące i kiedy zadzwoniłem do Jego Świątobliwości, aby mu o tym powiedzieć, odparł tylko: „No to kiedy przyjeżdżasz?”.

Dzień w dzień pobierałem nauki od Jego Świątobliwości oraz Lopona Trinleya Nyimy, głównego nauczyciela (*lopona*) w klasztorze Menri. Był to dla mnie cudowny okres intensywnych studiów i praktyki, bez którego powstanie tej książki nie byłoby możliwe.

Od chwili uzyskania doktoratu przyszło mi nauczać w rozmaitych kontekstach – od uniwersyteckich sal wykładowych poprzez szpitale po ośrodki medytacyjne czy studia jogi. Jestem również członkiem Integrative Medicine Center przy MD Anderson Cancer Center, gdzie badamy korzyści płynące z tych praktyk i wprowadzamy je do zastosowania klinicznego. W ramach Ligmincha International kontynuuję szkolenie osób zainteresowanych pogłę-

bieniem swej praktyki jogi tybetańskiej poprzez zaplanowane na wiele lat cykle kursów w USA, Ameryce Łacińskiej i Europie.

## Czym jest joga tybetańska?

Joga to fenomen globalny, praktykowany dziś w rozmaitych miejscach – od siłowni poprzez studia jogi, świątynie po liczne domy na Zachodzie. W ogromnej większości są to praktyki ciała i umysłu wywodzące się z Indii; niektóre z nich kładą większy nacisk na pozycje ciała (*asany*), inne na praktyki oddechowowe (*pranayama*), podczas gdy jeszcze inne koncentrują się na innych technikach pracy z umysłem i medytacji. W owych rodzajach jogi wywodzących się z Indii praktykujący przyjmuje konkretną pozycję ciała, pozwalając oddechowi swobodnie płynąć, a umysłowi uspokoić się.

W wywodzących się z Chin praktykach łączących ciało i umysł, zazwyczaj nazywanych *Qigong* i *T'ai Chi*, praktykujący uczy się, jak poruszać ciałem w połączeniu z oddechem-energią (*qi*), aby umysł osadził się w tym przepływie.

Tybetańskie systemy jogi – *Tsa lung* i *Trul Khor* (magiczne ruchy oddechu [wiatru i kanałów] są szczególnie praktykami umysłu-energii-ciała, w których praktykujący sprowadza w jedno miejsce umysł i oddech, a następnie - zatrzymując je w bezruchu – porusza ciałem w określony sposób, by kierować energią oddechu na pięć różnych sposobów, a zrobiwszy wydech, pozwala umysłowi osiąść w radykalnym odczuciu pełnej świadomości. Ów specjalny rodzaj świadomości płynący z ruchów konglomeratu „umysł-oddech-energia-ciało” jest źródłem ich nazwy – są to magiczne ruchy.

Zapisy tekstowe opisujące owe magiczne ruchy sięgają X w., niemniej jednak tradycja ich przekazu ustnego sięga wiele dalej wstecz.

*Trul*, zazwyczaj tłumaczone jako „magiczny”, może również przyjąć znaczenie „maszyny” lub „mechaniki”. *Khor* oznacza „koło”, ale również ruch okrężny bądź po prostu „ruch”. Stąd *Trul Khor* można tłumaczyć jako „magiczne ruchy” lub „magiczne koło”, a czasami „obracając mechanizmem kół bądź czakr”<sup>1</sup>. Khenpo Tenpa Yungdrung, obecny opat klasztoru Triten Norbutse w Nepalu, powiada, iż w kontekście jogi tybetańskiej słowo *trul* odnosi się do magii „niezwykłych skutków, jakie ruchy te wywołują w doświadczeniu praktykującego”<sup>2</sup>.

## Nie tylko umysł-ciało, ale umysł-oddech-energia-ciało

Pomimo tego, iż główny nurt zachodniej medycyny niezupełnie rozpoznał czy zaakceptował związek pomiędzy chorobą fizyczną a przeszkodami energetycznymi bądź mentalnymi, w nowo wyłaniającej się domenie medycyny komplementarnej i integracyjnej (ang. CIM) istnieją nowe paradygmaty, które uznają ów związek oraz są bardziej zbliżone i podobne do systemów azjatyckich. W rzeczy samej, począwszy od lat trzydziestych XX w., przy szczególnym rozkwicie przypadającym zwłaszcza na okres od lat siedemdziesiątych ubiegłego stulecia, „angielskojęzyczne czasopisma, książki oraz prace dyplomowe cytują ponad tysiąc badań dotyczących medytacji”<sup>3</sup>.

Przez ostatnie piętnaście lat angażowałem się w badanie możliwych praktycznych i fizycznych zastosowań owych tybetańskich technik umysłu-ciała w zachodnim kontekście medycznym<sup>4</sup>. W szczególności koncentrowałem się na potencjalnych korzyściach jogi tybetańskiej jako komponentu leczenia komplementarnego i integracyjnego osób dotkniętych chorobą nowotworową.

Kiedy w roku 2000 spotkałem dr. Lorenzo Cohena, w tym czasie zajmującego się badaniami behawioralnymi na University of Texas MD Anderson Cancer Center w Houston, a obecnie dyrektora tamtejszego Integrative Medicine Program, poprosił mnie on o opracowanie interwencyjnego programu jogi tybetańskiej dla pacjentów cierpiących na nowotwór. Utworzyliśmy zespół, w ramach którego rozpoczęliśmy losowe, kontrolowane testy kliniczne mające na celu określenie wykonalności, akceptowalności oraz początkowej skuteczności tych praktyk. Nasze ustalenia zostały następnie opublikowane w różnych czasopismach<sup>5-11</sup>.

W naukach tybetańskich tradycji buddyjskich i Bön nasze ciało fizyczne, oddech oraz umysł znane są jako trzy bramy, które wykorzystuje się do praktyki prowadzącej do urzeczywistnienia i oświecenia. W obrębie domeny mowy czy też energii – dla jednych na poziomie metaforycznym, a dla innych w rzeczywistości – ujawnia się subtelne ciało energii. W tradycji tybetańskiej owo „ciało subtelne” składa się z kanałów (*tsa*), które pomagają prowadzić oddech-energię (*lung* – w hinduskich systemach jogi nazywany *praną*, a w chińskich praktykach ciała i umysłu *qi*). To ciało subtelne stanowi krajobraz, w obrębie którego umysł i ciało fizyczne łączą się ze sobą wzajemnie poprzez pięć typów energii oddechu, pięć wiatrów.

Jak dowiemy się z rozdziałów 1 i 2, w praktykach jogi tybetańskiej z kanałami najpierw zapoznajemy się poprzez wizualizację, a następnie używając swego umysłu w celu prowadzenia oddechu ścieżką tychże kanałów, z każdym rodzajem energii oddechu – wiatrem. W ten sposób bardziej równomiernie prowadzimy energię oddechu kanałami pod względem rytmu wdechu i wydechu, poszukując większej równowagi zarówno jeśli chodzi o objętość, jak i siłę oddechu.

Popularna, starożytna metafora tybetańska opisuje podróż umysłu na energii oddechu obrazem jeźdźca dosiadającego konia, by razem podążać ścieżką kanałów. Zatem kiedy energia oddechu krążąca ścieżką kanałów staje się bardziej zrównowazona, same kanały stają się bardziej elastyczne, pozwalając energii wiatru odnaleźć swój własny, swobodny rytm. Kiedy rytm oddechu jest swobodny niczym fala, umysłowi podróżuje się bardziej swobodnie, co z kolei obniża tendencję do popadania w pobudzenie. Przy pomocy ruchów prowadzących umysł oraz pięć rodzajów energii oddechu do różnych obszarów ciała oraz ośrodków energetycznych czy też czakr, praktyka niesie możliwość uzdrowienia i zharmonizowania ciała, oddechu-energii oraz umysłu – które łącznie możemy nazwać mianem systemu ciało-oddech-energia-umysł. Jest to cel praktyk jogicznych, a jednocześnie model dobrego zdrowia pozostający w zgodzie z koncepcją zdrowia i dobrego samopoczucia, charakterystyczną dla medycyny tybetańskiej.

## Joga i medycyna tybetańska: nieść zdrowie, równoważąc pięć żywiołów i pięć energii oddechu (wiatrów, tyb. *lung*)

Tybetańskie teksty medyczne wyjaśniają „naukę o uzdrawianiu” (*sowa rigpa*), czy też po prostu medycynę tybetańską, w kategoriach równoważenia wewnętrznego ustroju człowieka określanego poprzez trzy „humory” medyczne – wiatr, żółć i flegmę – oraz pięć żywiołów – ziemię, wodę, ogień, powietrze i przestrzeń. O zdrowiu nie mówi się wyłącznie w kontekście choroby czy dolegliwości fizycznych. Zamiast tego najważniejszym aspektem zdrowia jest harmonijne działanie systemu ciała, oddech-energia (wiatr) i umysł.

Pośród tych trzech humorów wiatr – po tybetańsku *lung*, opisywany jest jako posiadający pięć odrębnych typów energii, którym ważny tekst tradycji Bön, *Tantra Matki*, przypisuje zestaw pięciu jogicznych ruchów związanych z kanałami i oddechem/wiatrem (*tsa lung*). Każdy ruch jest wyjaśniany w kategoriach tych samych pięciu energii oddechu opisywanych w tybetańskim systemie medycznym i skorelowany z pięcioma żywiołami. Stanowi to odpowiednik pięciu rodzajów *prany* czy też *vayu* w systemie ayurwedy hinduskiej. Tybetańska joga ze Wskazówek na temat białego A również zasadza się na pięciowiatrowym systemie energii oddechu, jego związkami z żywiołami oraz sposobach, w jakie może on zrównoważyć nasze ciało, energię oddechu oraz umysł. W rzeczy samej **owe pięć energii oddechu stanowi fundamentalne zasady oddechu leżące u podstaw tybetańskiej jogi zdrowia i pomysłności.**

Kiedy już przez rok prowadziłem zajęcia z medytacją tybetańską w Place of Wellness (obecnie Integrative Medicine Center) przy University of Texas MD Anderson Cancer Center, dr Lorenzo