

JOGA

dla ciała subtelnego

Tias Little

JOGA

dla ciała subtelnego

Fizyczna i energetyczna anatomia jogi,
asany, medytacje i techniki oddechowe,
dzięki którym wzmocnisz swoje ciało subtelne



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-337-4

Tytuł oryginału: *Yoga of the Subtle Body*

© 2016 by Tias Little

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This translation of *Yoga of the Subtle Body* is published by Janusz Nawrocki spółka komandytowa, d.b.a. Studio Astropsychologii and Wydawnictwo Vital by arrangement with Shambhala Publications, Inc. and Macadamia Literary Agency, Warsaw.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny skutek 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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	7
<i>Wstęp</i>	11
Z ZIEMI W GÓRĘ	
<i>Podróż od korzenia do korony</i>	19
POTENCJAŁ MIEDNICY	
<i>Odblokuj moc kręgosłupa</i>	67
ŚWIĘTA KOŚĆ KRZYŻOWA	
<i>Wilgotny obszar dolnego odcinka kręgosłupa</i>	109
MÓZG BRZUCHA	
<i>Trzecia czakra, ukryta moc</i>	147
PRZEPONA	
<i>Pompa prany</i>	191

PEŁCA I SERCE LOTOSU

Epicentrum czucia 223

NIEBIESKIE GARDŁO

Konfluencja wielu rzek 271

KLEJNOT KORONNY

Światło w nieskończonej przestrzeni 317

Przypisy 363

Posłowie 371

Podziękowania 373

Źródła 375

Indeks praktyk 377

Indeks 381

O Autorze 405

PRZEDMOWA

*Sławię Bhawani, której ciało jest nektarem i której forma jest radością.
Jaśniej ona tryumfalnie na końcu szeregu sześciu lotosów.
Emitująca niezwykły połysk w połowie drogi do szuszumny,
topi nektar Księżycy, by wypić jego światło.
— Bhavani Bhujangam, Śankaraćarja, wers 1¹*

Ciało subtelne jest w jodze nie tylko sekretem optymalnego funkcjonowania i ustawienia ciała; to również klucz do rozkoszy, miłości, zrozumienia i dobrych relacji. I rzeczywiście jest subtelne! Niekiedy rozpływa się w czystą świadomość, a kiedy indziej tworzy niekończącą się tkaninę codziennego życia. Ciało subtelne często przedstawia się jako siedzibę bogów, bogiń, kół, kwiatów, niezwykłych zwierząt i mitologicznych krain. Za pomocą swoich paradoksalnych pętli i jaskrawych mórz nektaru tworzy mapę natury umysłu i rzeczywistości. Musimy stale pamiętać, że wyraz *subtelny* oznacza coś tajemniczego, nieskracalnego, delikatnego i lekkiego. Przyglądanie się rzeczom subtelnym często prowadzi do chwilowego zawieszenia procesów myślowych i osiągnięcia stanu otwartego wglądu oraz zdumienia.

Wszyscy mamy ciało subtelne, ponieważ wszyscy mamy ciało i umysł. Nasze umysły tworzą najróżniejsze obrazy, symbole i etykiety, żeby pamiętać, rozpoznawać i porządkować doświadczenie. Umieszczamy je w drzewie na polach zmysłów, które poza tym jest otwarte, promienne i bezstronne. Popychamy i ciągniemy te symbole, etykiety i pojęcia, ponieważ reprezentują one nasze podstawowe zainteresowania, potrzeby, nadzieje i lęki, a także tworzą ich schemat. Nawet kiedy myślimy o zagadnieniach subtelnych, takich jak świadomość, Bóg lub czas, nasze umysły tworzą ich symboliczną reprezentację i aranżują je, niczym przedmioty, w różnych relacjach. Z powodu tej pozornie nieprzerwanej zdolności umysłu do tworzenia symboli nasze doświadczenia i sposoby postrzegania – zarówno samego siebie, jak i innych ludzi – bywają niewyważone, stronnicze i nieszczyśliwe. Prawdę mówiąc, ciało subtelne przez większość czasu jest przynajmniej trochę nieszczyśliwe. Jego cierpienie wynika z ignorancji naszych umysłów, które myślą symbol z rzeczą lub mapę z terytorium, jednocześnie na próżno próbując uczynić subtelne wulgarnym, nietrwałe trwałym, a głębokie płytkim.

Z pomocą przychodzą indyjskie, tybetańskie i azjatyckie tradycje jogi i tantry, które sprawią, że twój umysł odwróci się na drugą stronę i zajmie się kontemplacją współdziałania mitów, metafor i symboli z codziennymi szczegółami na temat oddechu oraz doświadczeniem czystego doznania cielesnego. Świadomość wewnętrznego oddechu i związanych z nim doznań oraz myśli w naturalny sposób ujawnia kontekst, głębię i przeciwwagę dla wszelkich pomyłek wynikających z naszych nawyków mapowania. Tradycyjne praktyki jogi mogą pobudzić lub przyspieszyć ten proces, a dzięki temu sprawić, że zaczniemy wizualizować i czuć obszary wewnętrznego oddechu jako barwną symbolikę lub recytować i kierować *mantrę* w określone miejsca wokół

ciała. Pozwala nam to doświadczać różnych rzeczy na prawdziwie subtelnym poziomie – gdzie etykiety i myśli referencyjne tymczasowo słabną, a lśni pełnia połączonego świata. Umysłu, myśli i obrazu używa się razem, aby przejrzeć na wskroś nakładające się na siebie pomyłki właśnie w tych procesach myślowych. Medytacja ciała subtelnego może wyeliminować przypadki błędnego pojmowania, które stoją za cierpieniem i zamętem. Ponieważ ciało subtelne jest zrównoważone, a jego kanały otwarte i pozbawione uprzedzeń, doświadczenia płyną tam, gdzie każda konkretna rzecz, myśl lub doznanie zawiera już w sobie wszystkie inne – nawet do tego stopnia, że każdy por skóry może kryć w sobie wspaniałą wszechświat, a każdy punkt czucia ujawnia rozkoszny nektar. Ostatecznie to subtelne ciało – twoje ciało – uważa się za święte, zdumiewające i nieskończone ciało czystej świadomości, inteligencji i współczucia.

Piękno książki Tiasa Little'a wynika z tego, że znajduje on przyjemność w utrzymywaniu subtelności i tajemnicy umysłu oraz ciała. Dzięki temu nasze umysły pozostają otwarte, byśmy mogli dalej obserwować i badać świeże, zawsze nowe oblicze rzeczywistości i cieszyć się nim. Zgłębianie z Little'em szczególnej natury anatomii, fizjologii i neuronauki w odniesieniu do starożytnej mądrości jogi, czakr i nadi jest czymś niezwykle ekscytującym. To uziemienie ezoteryki i głębi w bezpośredniości ciała ma na celu usprawnienie każdej praktyki jogi.

— Richard Freeman, autor *The Mirror of Yoga*

WSTĘP

Czym jest ciało subtelne? Czy to coś materialnego, jak tkanka łączna, wydzielane hormony lub puls neuronalny? A może coś pozbawionego formy, niczym przestrzeń, czysta energia lub świadomość? Czy jest związane z emocjami, na przykład strachem lub napiętością? W tradycji jogi ciało subtelne sugeruje coś cienkiego, delikatnego i nieskończenie małego, na przykład atom. Świadczy również o wszechogarniającej duszy wewnątrz ciała i jest jednym z imion Śiwy.

W tej książce podejmuję się zbadania ciała subtelnego, połączę w tym celu pojęcie ożywiającego ducha, który pojawia się w tradycyjnych źródłach poświęconych jogie z ciałem w sensie anatomicznym. Przyjrę się ciału przez wiele różnych obiektów, między innymi przez pryzmat tego, jak jest postrzegane w klasycznej mitologii indyjskiej, ezoterycznej anatomii czakr oraz w systemach nadi, a także tego, jak ciało strukturalne przedstawia się we współczesnych systemach medycyny holistycznej.

Istnieje wiele książek poświęconych filozofii jogi, a także wiele książek o anatomii, ale niewiele takich, w których łączy się

te pojęcia. Od dawna interesuję się skrzyżowaniem mistycznej anatomii opisywanej w wielu starych tekstach jogi z gruczołami, tkanką łączną i narządami ciała. Chcę, by ta książka dała czytelnikom wgląd w metafizyczne spekulacje i to, jak odnoszą się do ciała, a także, poprzez praktyki medytacji prowadzonej i refleksje, pozwoliła im doświadczyć ciała subtelnego.

Wyobrażając sobie ciało subtelne, mistycy i jogini z Indii oraz Tybetu stworzyli złożone systemy do nawigacji przez wnętrze ciała, przypominające sieci komputerowe. Te systemy mapują przepływ oddechu – czyli prany – którego dynamiczna moc pompuje, płynie i przecieka przez niezliczone kanały, zwane nadi. Dokładną naturę tych sieci trudno wyrazić za pomocą jednego systemu biologicznego – ich moc sugeruje fizjologiczno-duchową siłę, która wymyka się uzasadnieniu naukowemu.

Język i symbolika, poprzez które wyraża się ciało subtelne w zbiorach takich jak *Upaniszady*, których część pochodzi nawet z piątego wieku przed naszą erą, oraz *Hathajogapradipika* z piętnastego wieku naszej ery, są metaforyczne i tajemnicze. Wynika to po części z faktu, że krajobraz wewnętrznego ciała wizualizowano – na długo przed nadejściem ery mikroskopu lub rezonansu magnetycznego (RM) – w stanie głębokiej medytacji. Opisy ciała subtelnego były również spowite metaforami i niejasne, by niewtajemniczeni nie mogli ich łatwo zrozumieć – pozostawały zarezerwowane dla tych, którzy szkolili się pod okiem wykwalifikowanego mistrza. Jak na ironię, sytuacja wygląda dziś odwrotnie. Nauki o jodze są wszechobecne, publikuje się je w Internecie i są dostępne dla każdego, w każdej chwili.

Staram się uchwycić w tej książce nieco smaku tego metaforycznego ciała i powiązać je z praktykami jogi, które wykonuje się współcześnie. Wynika to po części z tego, że – jako nauczyciela – ciągnie mnie do poetyckiej wyobraźni i sam regularnie

korzystam z metafor podczas nauczania. Wierzę, że wyrażenie jogicznego doświadczenia słowami jest koniec końców niemożliwe. Wyartykułowanie związku ciała i umysłu poprzez analogię i symbolikę (na przykład skierowanie pnia mózgu w górę niczym kaptura kobry) sprawia, że bezpośrednio doświadczenie ciała subtelnego staje się bardziej namacalne. Myślenie metaforyczne pozwala uzyskać większą elastyczność, wyobraźnię i otwartość – a to wszystko są integralne części umysłu skupionego na medytacji.

Podczas pisania tej książki stało się dla mnie jasne, że w oczach starożytnych indyjskich proroków forma ciała nie jest wyłącznie utylitarna – jego celem nie jest jedynie jedzenie, sen i rozmnażanie. Ciało jest raczej mikrokosmosem, w którym wybrzmiewają energie. To w nim odbija się światło słoneczne, hula wiatr, płyną rzeki i kwitną kwiaty. To tu rezydują lotosy, żółwie, węże i smoki. W tym znaczeniu ciała nie należy pojmować dosłownie, lecz metaforycznie. Zatem w historii i praktyce myśli jogicznej ciało subtelne nie tylko wiąże się ze złożonymi i fascynującymi rytмами biologicznymi, ale jest także domem dla wielu archetypowych sił.

Co więcej, w wizualnym zbiorze sztuki inspirowanej jogą życie psychoduchowe zostało przedstawione na dzikie, prowokacyjne sposoby. Mity, rzeźby i historie ukazują wielogłowe bóstwa, podstępne demony, złożone mandale i zwierzęce duchy władające życzliwymi lub złowrogimi siłami. Przykładowo, Śiwę – czyli arcyjogina – opisuje się jako ujeżdżającego byka, siedzącego na najwyższym szczycie Himalajów (w pozycji pełnego lotosu), w formie kamiennego fallusa (lingam) lub jako istotę androginiczną. W sztuce jogi złożoność ludzkiej psychiki wyrażana jest na sposoby, które cechuje jednocześnie wielowymiarowa forma i afektywna jedność duszy.

Archetypowe siły wewnątrz ciała są podtrzymywane przez ożywiające działanie prany. Prana to mistyczna energia, niezmiernie źródło życia. Jako gorliwy praktyk i adept sztuk wewnętrznych odkryłem, że zrozumienie struktur ciała poprzez ożywiającą siłę przepływów prany jest czymś nieocenionym. Moje badania zaczęły się od zgłębienia sposobu, w jaki układ mięśniowo-szkieletowy wiąże się z pozycjami jogi, i rozwinęły się do zrozumienia tego, jak praktyka jogi wpływa na trawienie, krążenie oraz przepływ limfy i wydzielanie hormonów. Szczegółowo opisuję w tej książce, w jaki sposób anatomiczna architektura ciała porządkuje i wspiera przepływ prany przez naczynia krwionośne, drogi nerwowe i naczynia limfatyczne włosowate. Na znajdującą się w ciele subtelnym pranę wpływają potężne efekty działania emocji. Moje badania obrazują zatem, jak powodujące podziały stany psychologiczne i emocjonalne zostają osadzone w tkankach ciała: ukryte pod skórą, zebrane w miednicy, tkwiące w przeponie lub zamknięte w szczęce.

Ponieważ efekty stresu i traumy – jakże powszechne we współczesnym świecie – mogą w dramatyczny sposób zaburzyć delikatną równowagę ciała, zajmuję się tu również ich wpływem na ciało subtelne. Następnie opisuję pozycje i medytacje, które pomogą przeciwdziałać efektom stresu. We współczesnym, pełnym lęku społeczeństwie trudno jest stać się czymś, co jeden z moich nauczycieli medytacji określił jako „szczęśliwą i zdrową istotą ludzką”. Przyglądam się zatem dokładnie sposobowi, w jaki stres psychosomatyczny wpływa dziś na trawienie, tętno, rytm snu i układ mięśniowo-szkieletowy, i oferuję współczesne spojrzenie na starożytną tradycję.

Choć badanie różnych układów ciała i postrzeganie ich jako osobnych (układ mięśniowo-szkieletowy, trawienny, neurologiczny itp.) jest czymś wartościowym, to w przypadku żywych

istot wszystkie struktury wewnątrz ciała są od siebie współzależne. Wszystkie tkanki łączne, narządy, naczynia krwionośne i komórki łączą się w całkowitej macierzy płynów ciała. Pojęcie współzależności odgrywa ważną rolę w mitologii hinduskiej i buddyjskiej. Przykładowo, powszechnie znana przypowieść o Sieci Indry opisuje łączność wszystkich zjawisk – od najdalejszych krańców galaktyk i międzygalaktycznego pyłu po budowę komórkową śledziony i żołądka. Mit opowiada o tym, jak pradawny bóg Indra rozwiesił ogromną sieć, która rozciąga się nieskończenie we wszystkich kierunkach. Na każdym węźle sieci znajduje się idealnie czysty klejnot, w którym odbijają wszystkie inne, a zatem proces tego wzajemnego odbijania trwa w nieskończoność. Sugeruję w tej książce, że ciało jest podobną siecią, splotem lub kontinuum współzależnych struktur. Zrozumienie tych wewnętrznych powiązań wewnątrz żywych struktur prowadzi do bardziej bezpośredniego zmysłowego doświadczenia całości oraz integracji podczas praktyki na macie.

Struktura tej książki naśladuje schemat, którego używam od ponad 15 lat jako nauczyciel jogi. Najpierw kieruję się w górę ciała – od stóp i nóg, wzdłuż kręgosłupa i tułowia, do ciemienia głowy. Zaczynam od ziemi – korzenia – i wędruję od niższych do wyższych czakr, od ordynarności do subtelności i od ciemności do światła. Ten schemat naśladuje dobrze ugruntowaną trajektorię klasycznej jogi, która wiąże się z przejściem ze stanu uśpienia i inercji do oświeconej realizacji. Wskazuję również, jak seria horyzontalnych struktur w ciele, które nazywam tu *przepo-*
namami (w stopach, dnie miednicy, ośrodku oddechowym, strunach głosowych, podniebieniu i namiocie mózdzku) pomaga osiągnąć odpowiednią posturę i zapewnić wewnętrzne wsparcie.

We współczesnej jodze najbardziej rozpoznawalną reprezentacją ciała subtelnego są czakry. *Czakra*, podobnie jak wiele

innych słów, posiada w sanskrycie różne znaczenia. Może opisywać wijącą się rzekę, cykliczny wpływ lat, węża, kolisty lot ptaków, koło garncarskie, młynek modlitewny lub astronomiczny krąg – na przykład zodiakalny. W ciele czakry są częścią ciała wyobrazonego: mają związek ze wzorami geometrycznymi, zwierzętami, rezonansem akustycznym i porównuje się je do kwitnących kwiatów. W kolejnych rozdziałach przyglądam się metaforycznemu znaczeniu każdej z czakr, wraz z ich biologicznymi skojarzeniami.

Zgodnie z wyobrażeniem ciała jako relacyjnego pola współzależnych struktur, a także ze sposobem, w jaki nasza dwunożna postura została uporządkowana z dołu do góry, wyobrażam sobie, że czakry zaczynają się w stopach. Ze względu na istotną rolę, jaką stopy odgrywają w wyrównywaniu i stabilizacji szkieletu ciała, postanowiłem poświęcić im cały rozdział. W świętej architekturze ciała stopy są fundamentem, na którym powstaje świątynia. Stopy i nogi mają istotne – szkieletowe, powięziowe i neurologiczne – związki z kręgosłupem. Chociaż poszczególne rozdziały podążają zgodnie z trajektorią tradycyjnych czakr kręgowych, to przeznaczyłem cały rozdział na omówienie przepony oddechowej ze względu na jej dominującą pozycję wewnątrz ciała. Dwie czakry, które zazwyczaj przedstawia się jako umiejscowione w czaszce, czyli centrum trzeciego oka (*czakra Ajna*) oraz korona (*czakra Sahasrara*) opisuję razem w rozdziale „Klejnot koronny”.

Jeśli chodzi o ciało subtelne, to kręgosłup jest jego *Axis mundi*, kanałem, w którym rzekomo rezyduje główna siła biologiczna – *kundalini*. Linia pośrodkowa ciała ma istotne znaczenie dla rdzenia kręgowego, układu limbicznego w mózgu i autonomicznego układu nerwowego. Środkowa oś biegnąca przez ciało jest naładowana swego rodzaju siłą magnetyczną (*śakti*), a w jodze

celebruje się jej życiodajną moc. Mapuję kręgosłup w odniesieniu do ciała subtelnego i opisuję, w jaki sposób ośrodkowy układ nerwowy jest zależny od obwodowego układu nerwowego, kontrolowanego przez ręce i nogi.

Moje podejście do ciała subtelnego jest interdyscyplinarne, a poza jogą wspominam o innych sposobach leczenia. Ta książka jest zatem kolażem zrodzonym z moich badań i praktyki na przestrzeni ostatnich 30 lat. Moje spojrzenie na ciało zostało również ukształtowane przez spostrzeżenia, które wyniosłem ze świata terapii manualnej – a w szczególności z praktyki masażu, rolfingu, terapii czaszkowo-krzyżowej, medycyny osteopatycznej, metody Feldenkraisa i somatyki Thomasa Hanna.

Choć prowadzę czytelników do sensoryczno-ruchowych doświadczeń ciała subtelnego, ta książka nie jest instrukcją do jogi. Uczenie się jogi – podobnie jak języka obcego – wymaga bezpośredniego kontaktu oraz czujnego oka i prowadzącego dotyku nauczyciela. Ta książka ma przede wszystkim zainspirować uczniów, znawców i początkujących, by przyjrzeni się ułożeniu strukturalnemu i ciału energetycznemu na świeże i nowe sposoby. Jak pisał Marcel Proust: „Jedyną prawdziwą podróżą, (...) byłoby iść nie ku nowym krajobrazom, ale mieć inne oczy (...)”^{*}. Chcę poprawić u czytelników proces odkrywania, przedstawić im nowe ścieżki świadomości i zainspirować do wglądu.

Największym zagrożeniem, które pociąga za sobą joga – z konieczności wiążąca się z rutyną – jest mechaniczność i surowa organizacja. Uważam, że piękno dyscypliny umysłowo-cielesnej, takiej jak joga lub qigong, wynika z tego, że są to niekończące się procesy odkrywania i niespodzianek. Ten aspekt często umyka

^{*} Marcel Proust, *Uwiesziona*, przeł. Tadeusz Boy-Żeleński, WolneLektury.pl, str. 124

uczniom, napędzanym chęcią zysku i zdeterminowanym, by zyskać tyle siły i elastyczności, ile tylko możliwe. Według mnie joga jest nie tyle ścieżką wiodącą do mistrzostwa, ile zaproszeniem do przywołania tajemnicy i pokierowania potężną, subtelną i ostatecznie nieopisaną energią, która w nas płynie. Oddanie się praktyce jest niczym rytuał inicjacyjny, który prowadzi do wycucia, poczucia i pamiętania o czymś, co nieuchronnie opiera się identyfikacji. Mogę zaświadczyć, że im bardziej zagłębiam się w wewnętrzne procesy ciała i umysłu, tym bardziej zaczynam sobie zdawać sprawę, jak wielu rzeczy jeszcze nie wiem. Poniższe słowa Kena Keseya mówią o tym procesie odkrywania i konieczności wywoływania tajemnicy.

Odpowiedź nigdy nie jest odpowiedzią. Tym, co jest najbardziej interesujące, jest tajemnica. Jeśli poszukujesz tajemnicy zamiast odpowiedzi, zawsze będziesz szukał. Nigdy nie widziałem, by ktoś naprawdę znalazł odpowiedź – ludzie sądzą, że im się to udało, więc przestają myśleć. Ale zadanie polega na szukaniu tajemnicy, wywoływaniu tajemnicy, zasadzeniu ogrodu, w którym rosną dziwne rośliny i rozkwitają tajemnice. Potrzeba tajemnicy jest silniejsza niż potrzeba znalezienia odpowiedzi¹.

Eksploatacja ciała subtelnego jest niczym uprawianie ogrodu, w którym „rosną dziwne rośliny i rozkwitają tajemnice”. Ufam, że ta książka pomoże zasadzić w życiach praktykujących nasiona, dzięki którym doświadczą głębszej i bardziej zniuansowanej eksploracji ich najskrytszego istnienia. Zrozumiałem, że prawdziwa radość z odkrycia objawia się pod postacią wielu misteryjnych połączeń, które powstają w ciele i umyśle; połączeń, które ostatecznie zapewniają głębokie poczucie całości i integracji.

Z ZIEMI W GÓRĘ

Podróż od korzenia do korony

*Czczę stopy lotosu wszystkich rodowych nauczycieli,
 Którzy budzą i manifestują w sobie radość,
 Wymykającą się porównaniom, objawiającą się
 pod postacią zaklinacza węży (Śiwy)
 Za spacyfikowanie jadowitego złudzenia samsary
 (cyklu narodzin i śmierci)¹.
 – Fragment mantry Ashtanga jogi*

Rdzenni mieszkańcy części świata, w której mieszkam – czyli południowo-zachodnich Stanów Zjednoczonych – od dawna uznają za swój dom tereny biegnące wzdłuż doliny Rio Grande. Zgodnie z systemem przekonań starożytnej kultury Anasazi, która zamieszkiwała te obszary, ludzie pochodzą z głębin łona Ziemi. Podróż na jej powierzchnię, wędrówkę w górę, ku narodzinom i życiu, rozumiano jako migrację ludzkiej duszy. W micie o narodzinach indiańskich plemion Pueblo występują godne uwagi podobieństwa do podróży przez ośrodki kręgowe w systemie jogicznym. Mamy tu wiele motywów

transformacji – z ciemności do światła, z bezwładu do ożywienia, z wulgarności do subtelności i z głębi na powierzchnię.

Według tradycji indiańskiej ziemia jest matką, prekursorką wszelkiego życia. Sugeruje to ceremonia kivy (kiva to święte, przypominające łono, podziemne pomieszczenia), podczas której szamani, prorocy i ludność plemion Pueblo schodzą po drewnianej drabinie, by się modlić, rozmyślać i obcować ze sobą. Mit, zgodnie z którym ziemia jest kolebką życia ludności Anasazi, został opowiedziany na nowo podczas seminarium, które odbyło się w 1932 roku w Wiedniu i traktowało o psychologii jogi kundalini, przedstawionej przez Carla Gustava Junga. Porównał on mit narodzin rdzennych mieszkańców Ameryki do sekwencji czakr, która zaczyna się w miednicy, wewnątrz przyziemnej *czakry muladhara*, i biegnie do ciemienia głowy, gdzie – jak sławi się w różnych inwokacjach do mędrca Patañdzalego – „promieniuje tysiąc głów białego światła”.

Podług mitu Pueblosów człowiek stworzony został głęboko w ziemi, w jaskini ciemnej jak smoła. Po upływie nieskończonego długiego czasu larwalnego życia we śnie, w całkowitej ciemności (...) wdrapali się po tyczce i w ten sposób przedostali się do następnej jaskini, ale i ona była ciemna jak noc. Później, znowu po upływie jakiegoś czasu, znowu za pomocą tyczki, wdrapali się do następnej jaskini (...) w końcu znaleźli się w czwartej i ostatniej jaskini (...) Jaskinia otwierała się na powierzchnię ziemi (...) To właśnie tutaj ludzie nauczyli się czynić jasne światło, z którego w końcu utworzone zostały słońce i księżyc².

To opowieść o wzniesieniu się z wewnętrznych, podświadomych, nieprzeniknionych ośrodków wewnątrz ziemi ku

stworzeniu, narodzinom i powstaniu świadomości. W ten sam sposób możemy postrzegać wznoszenie się przez czakry. Wiążą się z nimi etapy przebudzenia – od stóp do ciemienia głowy. Niczym jaskinie z indiańskiego mitu, czakry są punktami przejściowymi podczas wędrówki w górę. W micie Anasazi wspinaczka odbywa się dzięki tyczce lub drabinie (drabina to archetyp oznaczający psychologiczną i duchową transformację). Roślina, której używa się do opuszczenia głębin w micie plemion Pueblo, przypomina rdzeń kręgowy, który w tradycji jogi porównuje się do nóżki lub łodygi rośliny. Ta drabina jest podobna do centralnej osi ciała, uważanej przez joginów za główną ścieżkę, która wiedzie od przyziemnej kości ogonowej do nieba wewnątrz czaszki.

Ziemia to początek podróży. To kolebka, główne źródło, łono, z którego wywodzą się wszystkie żywe istoty – i do którego w swoim czasie powracają. Wędrówka przez czakry zaczyna się pod ziemią, następnie docieramy na powierzchnię i pniemy się po osi pionowej. Niczym wydostająca się z ziemi sadzonka, niczym kości ciała rosnące w górę, by mogło ono stanąć, niczym pionowe monolity Stonehenge lub podnosząca się kobra, ludzka dusza ewoluuje poprzez wspinaczkę.



PRAKTYKA

Savasana, czyli punkt wyjścia

Savasana to pozycja, którą zazwyczaj przyjmuje się pod koniec sesji jogi – jednak osobiście często zaczynam od niej moje zajęcia, ponieważ pozwala ona uczniom rozluźnić ciało, pozbyć się napięcia mięśniowego i opuścić się – dzięki grawitacji – na ziemię. Savasana to pozycja, w której ciało jest całkowicie podparte,

leży w pozycji horyzontalnej, by głęboki bezruch i spokój mogły przedostać się do jego wnętrza. Ostatecznie, oddanie kontroli w tej pozycji nie sugeruje śmierci fizycznej, lecz śmierć duchową (*maha samadhi*), podczas której znikają wszystkie ślady osobowości ograniczanej przez tożsamość osobistą i rozpoczyna się doświadczenie bezgraniczności i spokoju.

Zacznij od ułożenia pleców na miękkim, ale solidnym podłożu. Zrób kilka głębokich wydechów i pozwól, by ciężar twoich kości opadł na podłogę, a w rezultacie – na znajdującą się pod nią ziemię. Pozwól, by ciężar twoich narządów spadł, niczym liście opadające na dno zimowej sadzawki. Wyobraź sobie, że twoja krew i oddech osiadają w tylnej części ciała. Pozwól, by twoja skóra rozłożyła się na podłodze – by skóra tylnej części ciała była w pełnym kontakcie z podłożem. Pozwól opaść ciężarowi swoich pleców i kości krzyżowej, a także ciężarowi tylnej części czaszki. Wciągnij powietrze do tylnych żeber i poczuj, jak rozszerzają się na podłodze. Wyczuj swoją praniczną powłokę (*prana-maya-kosa*). Zadaj sobie pytanie: czy czujesz się zmęczony, wzdęty, niespokojny, ciężki lub rozkojarzony? Czujesz jakiś ból? Zbadaj swoje ciało w poszukiwaniu wszelkich przejawów doznań – zwróć uwagę na wszelkie dreszcze lub pulsowanie nerwów, krwiobiegu czy powięzi. Po uzyskaniu wrażliwości na najmniejsze nawet doznania będziesz w stanie dostroić się do ciała subtelnego. Pozostań w tej pozycji przez 10 minut, a następnie powoli przekręć się na bok, by z niej wyjść.

Stopy jako brama do transformacji

Dwunożny człowiek stąpa po pyle ziemi, a na przestrzeni dziejów chodzenie po lądzie miało związek z migracją

i transformacją – byciem w ruchu. W tradycjach kulturowych południowo-zachodnich Indian członkowie plemion przebiegali całe mile pomiędzy terenami różnych społeczności. W Indiach i Tybecie pielgrzymki do świętych miejsc wiązały się z długimi wędrówkami. W tradycji biblijnej wędrówka przez pustynię sugeruje exodus – odejście zarówno od ograniczeń rządów autorytarnych, jak i ograniczonej psychiki. Jeśli chodzi o strukturę ciała, powierzchnia podeszwy stopy łączy się z ziemią, a zatem stanowi genezę ewolucji.

Metodyczna podróż przez zawiłe drogi ciała subtelnego – przez kości, tkanki, komórki i gruczoły wydzielające hormony – nieodzwrotnie rozpoczyna się od stóp. W świetle wędrownego, nastawionego na szybkie tempo i bardzo mobilnego społeczeństwa, w którym obecnie żyjemy, ważne jest ustanowienie poczucia uziemienia poprzez stopy. Generowanie stabilności i wsparcia przez kości i tkanki łączne stóp może pomóc w wyregulowaniu działania układu nerwowego, polepszeniu krążenia i poprawie oddechu. Zakorzenie podstawy ciała w ziemi może pomóc ci zachować spokój w obliczu trudności – niezależnie od tego, czy mowa o rozbiciu rodziny, kryzysie zdrowotnym, rozpadającym się małżeństwie lub niepewnej sytuacji gospodarczej. W tym celu warto wykorzystać pozycje stojące jogi, które pomagają rozwinąć wytrzymałość, stabilność i determinację.



ZIEMIA, CZYLI GŁÓWNY Z PIĘCIU ŻYWIOŁÓW

W sztukach wewnętrznych pochodzących z Indii, Chin i Japonii ciało uważa się za złożone z sił żywiołów, co oznacza, że jego kości, skóra i wydzieliny powstają z tych samych surowych materiałów,

co świat natury. Czakry pochodzą od żywiołów, które są związane z każdym ośrodkiem cielesnym, a stopy mają związek z podstawowym żywiołem, czyli ziemią³. W uroczystych fragmentach *Taittiriya Upanishady* ukazane jest sukcesywne powstawanie materii z czystej świadomości aż po solidną strukturę ziemi, powiązaną ze stopami i miednicą:

- ☉ *Z atman* objawia się eter, z eteru powietrze, z powietrza ogień, z ognia woda, z wody ziemia, z ziemi rośliny, z roślin pokarm, a z pokarmu – ludzkość⁴.
- ☉ Podczas tej eksploracji ciała subtelnego będziemy odnosić się do fizjologii pięciu żywiołów, zgodnie z tym, jak odpowiadają one kręgosłupowi, narządom wewnętrznym i gruczołom dokrewnym (rys. 1.1).

Ten rozdział skupia się na stopach jako fundamentach świątyni ciała. Wyzwanie związane z praktyką jogi przypomina wyzwanie, z którym mierzy się budowniczy lub inżynier: pierwsze zadanie polega na położeniu fundamentów. Pod względem strukturalnym stopy podtrzymują ciało i są źródłem licznych nadi oraz meridianów. Ich podeszwy podtrzymują wszystkie systemy ciała, więc pod względem posturalnym wszelki ciężar jest podtrzymywany przez stopy. Układ 26 kości, z których składa się stopa, w dużej mierze decyduje o równowadze we wszystkich wyższych strukturach. Aberracje kostek i stóp przekładają się na skręty, obroty i rotacje nad nimi. Ponieważ stopy znajdują się pod całym ciałem, przyjrzymy się temu, jak istotne jest *zrozumienie* ich dynamiki. Pierwszym wyzwaniem w jodze jest ponowne nauczenie się, jak należy stać.