

Część III – Emocje a doświadczenie duchowe i religijne



Krzysztof Konecki
Uniwersytet Łódzki

Praca nad ciałem i emocjami w praktyce hata-jogi. W stronę „kultury emocjonalnej” bez emocji

Abstrakt

Joga w wersji współczesnej, skierowanej głównie do odbiorcy zachodniego, np. w postaci tzw. hatha-jogi, jest nakierowana na uzyskanie efektu terapeutycznego. Jej współcześni propagatorzy dostosowali ją do potrzeb człowieka odczuwającego silny stres cywilizacyjny z powodu nacisku na robienie tzw. kariery, zagrożeń związanych z żywieniem, zanieczyszczeniem środowiska, hałasem, naciskiem na konsumpcję, a także z „instytucjonalną sekularyzacją” współczesnego społeczeństwa, itp. Dzięki temu w szkołach jogi może odbywać się „praca nad emocjami”, która jest wykonywana poprzez określone praktyki fizyczne (przy użyciu ciała) w celu uzyskania stabilności emocjonalnej, eliminacji emocji odczuwanych jako przykre i osiągnięcia spokoju psychicznego. Praca nad emocjami jawi się jako uwewnętrzniony rytuał „współczesnej religii”, która najczęściej nie jest widoczna dla postronnego obserwatora, a nawet dla samego pracującego nad emocjami. Praca nad zdrowiem psychicznym i fizycznym jest „miejszem granicznym” gdzie spotykają się dążenia sfery *profanum* (cele praktyczne jednostki) z dążeniami sfery *sacrum* (cele duchowe), której cechami jest chęć przekraczania własnych możliwości i kondycji egzystencjalnej, by stać się kimś innym, by stare ciało umarło i narodziło się nowe z odświeżoną już psychiką i generalnie bez emocji. Praca nad emocjami w hatha-jodze ma zatem charakter *inicjacyjny*, jeśli dokona się w jednostce wyraźna przemiana zaświadczonej przez jej nowe interpretacje własnych emocji i własnego ich odczuwania.

Chcielibyśmy w artykule przedstawić, czym jest praca nad emocjami w praktyce jogi. Drugim celem jest próba interpretacji zjawiska w świetle procesów zachodzących we współczesnych społeczeństwach zachodnich.

Słowa kluczowe: ciało, cielesność, emocje, praca nad emocjami, empatia emocjonalna, socjologia emocji, kultura emocjonalna, hatha-joga, B. K. S. Iyengar, niewidzialna religia.

1. Wprowadzenie

O tym, że joga pomaga w kształtowaniu stabilności emocjonalnej pisze współczesny guru hatha-jogi, Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar. Za pomocą pracy nad ciałem można – według niego – pozbyć się stresu (2006; oraz bez daty). Generalnie w świecie zachodnim mamy do czynienia z medykacją hatha-jogi. Specjaliści od fizjoterapii, rehabilitacji podkreślają lecznicze i fizjologiczne oddziaływanie jogi na organizm, w tym uspokojenie emocji i umysłu: „Wykonanie grupy *asan* daje uspokojenie umysłu – dominację układu parasympatycznego, podczas gdy inne dynamiczne ćwiczenia – dominację układu sympatycznego, a co za tym idzie wzrost aktywności wydzielania adrenaliny, szybsze bicie serca, szybsze oddychanie, wzrost ciśnienia krwi itp. Ćwiczenie *asan* powoduje tonizowanie mięśni i ich odnowę. Jednocześnie przez tłumienie impulsów przekazywanych do mózgu pomaga w kontrolowaniu zaburzeń emocjonalnych oraz regulacji pracy serca przez oddalenie stresów psychicznych. Spokojny stan umysłu powodowany jest przez tonizowanie mięśni, a także zmniejszenie częstotliwości i intensywności przechodzenia napinających impulsów wzdłuż dróg czuciowych. Tak wielka koncentracja i spokój umysłu nie są możliwe do osiągnięcia w trakcie wykonywania innych ćwiczeń fizycznych” (Szopa 2000; zob. także Kulmatycki 1993; 1995; Szopa 2004).

Bardzo istotne są wskazania, iż za pomocą jogi można zlikwidować stres, „konflikty emocjonalne”, a nawet „tendencje neurotyczne”, lękliwość i wrogość. Poniżej przytaczamy długi cytat, by pokazać język wkomponowywania hatha-jogi w świat medycyny i współczesnej nauki: „Stres psychiczny jest jednym z ważnych czynników, który zwiększa ilość wyrzucanej krwi z serca od 50 do 100%. Wpływa także na funkcje autonomiczne i wydzielania dokrewnego. Sympatyczny system nerwowy jest zwykle pobudzany w warunkach psychicznego stresu, powodując wzrost ciśnienia krwi i tętna. Impulsy stresowe przechodzące przez »oś podwzgórzowo-przysadkową« mogą spowodować nadmierną aktywność sympatycznego systemu nerwowego, co z kolei może łatwo wpłynąć na funkcje podstawowych organów, jak np. serca.

I tu właśnie nauka jogi odgrywa ogromną rolę. Jak uprzednio wspomniano, poprzez jogę łatwo osiąga się kontrolę woli nad autonomicznym systemem nerwowym i łagodzi stresy. Praktykowanie jogi uznano za bardzo pomocne w rozwiązywaniu konfliktów emocjonalnych i tendencjach neurotycznych. Joga obniża poziom punktacji testu lękliwości, jak również znacząco zmniejsza całkowity neurotyzm, lękliwość i wrogość. Można także osiągnąć większą równowagę emocjonalną. Zauważa się również podwyższenie punktacji ogólnej pamięci. Nie istnieje ani jedna nowoczesna gałąź medycyny, która może prowadzić do tych osiągnięć tak bezpiecznie jak joga. Dlatego nauka jogi okazała się prawdziwym dobrodziejstwem ludzkości w dzisiejszych czasach pełnych stresów” (Javalegar 2008: 14–15).

Można też, jak twierdzą specjaliści, za pomocą ćwiczeń hatha-jogi stosować profilaktykę chorób kręgosłupa, gdzie oprócz oddziaływania na rozwój mięśni brzucha i grzbietu oraz wpływu na ruchomość kręgosłupa, zwalczanie stresu odgrywa niebagatelną rolę (Grabara, Szopa 2006). Język specjalistyczny opisujący działanie jogi często jest językiem medycznym i stwarza wrażenie odideologizowanego, niezwiązanego z żadną filozofią czy wierzeniami religijnymi.

W większości kultur umieszcza się emocje gdzieś w ciele, takie też podejście panuje w Indiach (Lynch 1990: 15). Ale trzeba podkreślić, że emocje – nawet kiedy są umieszczone w ciele – są przedłużeniem relacji społecznych, moralności i życia w społeczności, na co wskazuje teoria emocji *rasa* sformułowana przez wyznawców Wisznuizmu w średniowiecznych Indiach (Lynch, 1990: 16–19). Podejście Iyengara do jogi ma charakter terapeutyczny, dotyczy to zarówno sfery fizycznej, jak i psychicznej. Według Marka Singletona (2010) ten terapeutyczny kierunek rozwoju jogi został zapoczątkowany dopiero na przełomie wieków XIX i XX, gdy pod wpływem zachodniej gimnastyki i towarzyszącej jej ideologii poprawy zdrowia i samopoczucia rozwinęła się w Indiach joga, jaką dzisiaj znamy na Zachodzie. W rozwoju znanej nam obecnie jogi korzystano zarówno z inspiracji starożytnych Indii, jak i osiągnięć kultury fizycznej i naukowej medycyny zachodu. Prekursorzy współczesnej hatha-jogi, tacy jak Swami Kuvalayananda (1883–1966), używali osiągnięć współczesnej nauki do mierzenia fizjologicznych efektów płynących z wykonywania *asan* (Singleton 2010: 115–116). Podobnie inny prekursor współczesnej jogi Shri Yogendra (1897–1989) akcentował racjonalny, utylitarny i naukowy wymiar jogi oraz jej terapeutyczne efekty. Joga według niego ma harmonijnie rozwijać ciało, umysł i różne psychologiczne potencje, co ostatecznie prowadzi do fizycznego dobrostanu, psychicznej harmonii, moralnego uwznioślenia i duchowej świadomości (Singleton 2010: 118). Jego wizja jogi to także prewencyjna praktyka medyczna.

Według Iyengara stres jest w naszej współczesnej kulturze związany z tzw. wyścigiem szczurów. „Z powodu szybkiego tempa życia zaniedbujemy ciało i umysł... Emocjonalny stres zostaje wdrukowany w ciało fizyczne, organiczne, i neurologiczne, tak jak muzyka jest zapisana na płycie kompaktowej. Nawet zwierzęta chorują i umierają z powodu stresu emocjonalnego” (Iyengar 2006: 70). Według Iyengara „główne przyczyny stresu to: gniew, strach, pośpiech, chciwość, niezdrowa ambicja i konkurencja; wszystkie one mają zgubny wpływ na ciało i umysł. Gdy ktoś wykonuje dobrą pracę, bez motywów egoistycznych, to chociaż w samej pracy obecny jest stres, jest ona pozytywna i nie wywołuje zwiększania stresu, podobnego temu, który powstaje w wyniku łapczywości i chciwości. Praktyka asany i pranajamy nie tylko odstresowuje, lecz dodaje energii, ożywia nerwy i umysł, aby mogły poradzić sobie ze stresem, który funduje nam kapryśnię życie” (Iyengar 2006: 71).

U podstaw przykrych emocji („negatywnego stresu”) tkwi troska w własne ego. Ego chce nieśmiertelności i pragnie ją zapewnić za pomocą doczesnych dóbr

i konsumpcyjnego trybu życia: „Wybierając utożsamienie z tą częścią nas, która **musi** umrzeć, skazujemy siebie na śmierć. Przyjmując fałszywą świadomość, biorąc pomieszanie pojęć za dobrą monetę, człowiek stawia się w sytuacji nieznośnego napięcia. Joga nazywa ten stan ‘ignorancją’ i postrzega go jako naszą fundamentalną dolegliwość, matrycę błędu, która jest źródłem wszelkich innych błędów i niewłaściwej percepcji. W wyniku naszej ignoranckiej identyfikacji z ego i jego śmiertelnością powstaje ludzka kreatywność i destrukcyjność, wspaniałość kultury i horror historii. Porywamy się na wielkie i wspaniałe przedsięwzięcia, by potwierdzić nasze przekonanie o tym, że egotyczne ‘ja’ nie umrze” (Iyengar 2006: 110). Trwamy w lęku przed nietrwałością, która wywołuje negatywne emocje¹. Chcemy bronić ego, choć w jodze powinniśmy się go wyzbyć, a każde działanie powinno być pozbawione pożądania: „*Niszkama karma* (*nisz* – bez + *kama* – pragnienie; *karma* – działanie) oznacza **działanie wolne od chęci pragnienia owoców lub wyników działania**. Najwyższym ideałem jogi jest podejmowanie każdego działania bez pragnienia osobistego zysku i zamiast tego poświęcanie owoców wszelkich działań Bogu. Podejmowanie działania przy udziale umysłu nastawionego na skutek wzmacnia ego i wiąże człowieka z ideą ‘ja’ i ‘moje’, podczas gdy ofiarowanie owoców działania Bogu prowadzi do poddania się boskiej woli i uwolnienia od idei oddzielonego ‘ja’” (Pattabhi Joise, bez daty: 27).

Generalnie czasy współczesne dostarczają nam wielu powodów do życia w strachu i niepokoju. Żyjemy w trosce o przyszłość, by zachować to co osiągnęliśmy, nie akceptując toku życia, takim jakim ono jest, tu i teraz. Dostosowanie się do permanentnych zmian życiowych jest możliwe przy kontroli **zakłóceń emocjonalnych**, którym podlegamy. O zakłóceniach emocjonalnych wspominał także jeden z prekursorów jogi Patańdzali (zob. Iyengar 2011: 16, 30 i n.).

Istnieje **sześć zakłóceń sfery emocjonalnej**: „Dzięki jodze jesteśmy w stanie osłabić sześć przeszkód natury emocjonalnej, które przysparzają nam tak wielkiej udręki. Są to żądza, pycha i obsesja, gniew, nienawiść i chciwość. Według zachodniej psychologii są to negatywne emocje (powinny skłaniać one jednostkę do przerwania działań wywołujących te emocje), a chrześcijaństwo uważa je za grzechy główne” (Iyengar 2006: 74). Autor ten dalej twierdzi, że wielkie znaczenie w budowie i działaniu emocji ma ego: „Aby zrozumieć emocje, należy zrozumieć rolę, jaką w nich odgrywa ego...” (Iyengar 2006: 75). Emocje negatywne można jednak wykorzystać w celach pozytywnych: „Podobnie nasze emocje i intelekt

¹ Praca nad ego jest powodem do dumy, która według Thomasa Scheffa (1990) jest pozytywną emocją społeczną, ponieważ wzmacnia szacunek dla własnej osoby, a na tym można zbudować harmonijną więź społeczną. Jednak z punktu widzenia filozofii jogi może być właśnie odwrotnie, przywiązując się do odczuć dumy przywiązujemy się do ego, które niezaspokojone pochwałami, nagrodami, zewnętrznymi jak i wewnętrznymi, cierpi. Pojawia się lęk, że ego może zostać niezaspokojone również w przyszłości. Orientacja na przyszłość jest cechą zarówno kultury zachodniej, jak i „polityki indywidualnego ego”, które jest dobrze w tę kulturę wpisane. Jest to zupełnie odmienne podejście do problematyki ego, niż dzieje się to w tradycji wschodniej, skąd wywodzi się joga.

muszą rozwinąć się dla boskich celów.” (Iyengar 2006). „W sensie fizycznym emocje są położone w organach ciała fizjologicznego – na poziomie *pranayama kośa*” (Iyengar 2006: 76). Jednak przechodzą one także w sferę pamięci, stają się zjawiskiem mentalnym i nabierają cechy trwałości. Często urzeczowiamy emocje, choć ich odczuwanie ma charakter procesualny: „Gdy mówimy, że czujemy złość, jest to mentalna percepcja tego stanu. Zarejestrowawszy ją, zapisujemy w pamięci, gdzie staje się częścią inwentarza i wyposażenia umysłu... Ludzie noszą w pamięci umysłu swoją urazę, rozgoryczenie, nienawiść, chciwość, żądzę, nawet gdy bodziec jest nieobecny... Słowo ‘czuć’ jest czasownikiem; wyraża, że coś się dzieje. Wszyscy czujemy. Emocja to rzeczownik, nazwa rzeczy. Odczuwanie jest wspaniałą zdolnością, należącą zarówno do świata zwierząt, jak i ludzi. Gdy pozwalamy uczuciom stwardnieć i zbić się w emocje, które nosimy w sobie jak przeciążeni niewolnicy, odmawiamy sobie świeżości życia, wszechobecnej możliwości odnowy i przemiany” (Iyengar 2006: 76).

W psychologii wschodniej same emocje nie są wyodrębnione. Pojawiają się one w związku z działaniami i ich moralną oceną. Dopiero w tym kontekście można mówić o przeszkodach natury emocjonalnej². Pierwsze zakłócenie sfery emocjonalnej to **żądza**. Związana jest ona silnie z ego i dążeniem do władzy: „Nic tak nie rozprasza umysłu jak żądza. Jest ona bodźcem do prokreacji. Jest spoiwem scalającym rodzinę... Lecz cóż ego uczyniło z prokreacji, z harmonijnego związku uzupełniających się przeciwieństw? Zniekształciło go do aktu egotycznego samopotwierdzenia. Żądza jest potwierdzeniem naszej ważności przez konsumpcję. Kontrolą przez używanie władzy. Gdy na świecie pojawiło się ludzkie ego, zmieniło się znaczenie aktu prokreacji. Ego zmieniło go z aktu dopełnienia związku małżeńskiego w egzystencjalne potwierdzenie istnienia przez akt konsumpcji” (Iyengar 2006: 77, 79).

Innymi przeszkodami emocjonalnymi są **pycha i obsesja**: „Pasja doskonałości to jedna rzecz; osobną rzeczą jest nakłanianie innych do własnych przekonań, praktyk i opinii. Wtedy ujawnia się ego i na tym polega pycha... Obsesję można inaczej określić jako odurzenie i uzależnienie – stany, w których ego tkwi w niewoli” (Iyengar 2006: 79).

Gniew wywodzi się również z obrony ego. Przywiązanie do ego rodzi przeszkody emocjonalne: „Przez długi czas pielęgnujemy w sobie urazę i przeżywamy słowa, którymi ktoś obraził nas dawno temu. Taki gniew pochodzi z ego. Samochód zajeżdża nam drogę, a my czujemy się obrażeni. MNIE to zrobił. Obraził MNIE. Znieważył MOJE EGO. Gdy praktykujemy jogę i zaczynamy medytować, dochodzimy do równowagi. Porzucamy ego. Zdajemy sobie sprawę, że większość życia nie dotyczy nas osobiście. Kierowca nie zajechał mi drogi dlatego, że nie miał dla mnie szacunku” (Iyengar 2006: 80).

² Interakcjonistyczno-symboliczna koncepcja emocji według Susan Shot (1979) również wskazuje, że oceny społeczne mają znaczenie we wzbudzaniu określonych emocji. Dlatego też odgrywają one rolę kontroli społecznej.

Emocją o negatywnym zabarwieniu, zapisaną w naszej pamięci, jest **nienawiść**. Może się ona uaktywnić nie tylko pod wpływem bezpośredniego bodźca zewnętrznego. Jeśli jest pielęgnowana przez podmiot ujawni się również w momencie, o którym on zadecyduje: „Nienawiść i pokrewne jej złośliwość i zawiść są ostatnimi z zakłóceń sfery emocjonalnej, wymienianymi przez Patańdzalego. Destrukcyjna natura nienawiści jest wyraźnie widoczna wszędzie tam, gdzie rządzi brak tolerancji, przemoc i wojna” (Iyengar 2006: 81).

Chciwość związana jest z pragnieniem władzy, jest jej pochodną. Mając władzę chcemy coraz większego zaspokojenia potrzeb. „Złoczyńcą jest ego. Nauczyło się ono intensyfikacji, która mówi, że więcej znaczy lepiej... Nasza chciwość bierze się ze strachu, że nam nie wystarczy – czy to pieniędzy, czy miłości. Joga uczy nas pozbyć się owych lęków i zdać sobie sprawę z obfitości wokół nas i w nas samych” (Iyengar 2006: 83, 84)³.

By pozbyć się tych zakłóceń należy dotrzeć do spokoju wewnętrznego za pomocą rozwagi (*vivecana*): „Lecz aby przewyciężyć sześć przyczyn ułudy, czyli sześć przeszkód emocjonalnych, należy użyć sześciu szprych w kole spokoju (sześciu filarów spokoju). Są to: rozróżnianie i rozumowanie, praktyka i nieprzywiązywanie się, oraz wiara i odwaga” (Iyengar 2006: 84–85). „Pierwsza szczególna rada, której udziela Patańdzali na temat wymienionych zakłóceń, brzmi w moim wolnym przekładzie: »Jeśli jesteś zadowolony, miły i niesamolubny w stosunku do innych, przeszkody maleją. Jeśli jesteś pełen negatywnych emocji, a twój umysł krytycznie ocenia, przeszkody się spiętrzą«. Mówiąc dokładniej, Patańdzali wyraził, co następuje. Aby osiągnąć spokojną i pogodną świadomość musimy chcieć zmienić nasze zachowanie i podejście do świata zewnętrznego [...] dla naszego własnego dobra. Pewne kroki terapeutyczne, znane jako Zdrowe i Uzdrawiające Cechy Świadomości, rozwijają umysł i wygładzają ścieżkę jogi” (Iyengar 2006: 85).

To co jest przede wszystkim polecane przez mistrzów jogi to praktyka: praktyka *asan* i *pranajamy*, praktyka przyjaznej postawy wobec szczęśliwych,

³ Joga pozwalałaby zatem wyzbyć się lęków współczesnego świata. Pracownicy na Zachodzie odczuwają współcześnie patologiczny lęk z powodu zagrożenia utratą pracy lub stanowiska. Brak poczucia bezpieczeństwa i zwiększona odpowiedzialność indywidualna w świecie konkurencji skutkuje poczuciem zagrożenia i lęku „27 milionów ludzi w Europie, ponad jedna czwarta ludności, cierpi na 12 najczęstszych schorzeń psychicznych, jedna trzecia z tego ma lęki i ataki paniki. European Brain Council szacuje roczne koszty leczenia chorób psychicznych i psychosomatycznych w krajach europejskich na 386 miliardów euro. W Niemczech według statystyki kasy chorych DAK odsetek »nieobecności w pracy w następstwie zaburzeń lękowych« wzrósł od roku 2000 do 2005 o 27 procent; w przypadku depresji w tym samym okresie wzrost wyniósł 42 procent. W sumie prawie dziesięć procent zwolnień lekarskich w Niemczech związanych jest ze schorzeniami psychicznymi... Często pacjenci z zaburzeniami lękowymi są egocentrykami. Osoby cierpiące na fobię społeczną boją się oceny przez innych ludzi, bo właśnie ich ocena jest dla nich drogą do uznania społecznego. Dlatego ciężko nad sobą pracują, narzucają sobie wysokie wymagania, są perfekcjonistami i osobami niezwykle pracowitymi. Nie wiedzą, co to narzekanie, zakopują się w pracy. Nic dziwnego, że budzą sympatię pracodawców” (Schule 2007).

praktyka współczucia wobec pogrążonych w smutku, a także pielęgnowanie radości wobec pełnych cnót i dobra, obojętności i neutralności wobec pełnych grzechu. To co jest niezbędne w autentycznej praktyce jogi, o której mówi Iyengar, to praktyka „wycofania się” (*pratjahara*). Początek temu daje pranajama, gdzie za pomocą kontroli oddechu świadomość i energia są skierowane do wewnątrz. Same specyficzne ćwiczenia oddechowe (*pranajama*) są często dodatkowo uprawiane po lub przed *asanami*. **Praktyka pranajamy** polega na umiejętnym oddychaniu, kontrolowaniu i regulowaniu odpowiedniej rytmiki oddechu, czasami na jego wstrzymywaniu (B.K.S. Iyengar, bez daty, *Pranajama. Sztuka oddychania w jodze*). Praktyka *pranajamy* pielęgnuje zdrowe cechy świadomości (*vrutti*): „Pomocna jest także *pranajama* – nasz oddech. Stosując zatrzymanie po wydechu, możemy wprowadzić ciszę i spokój w nasz umysł i emocje. Powiedziałem, że wydech. W tym samym czasie porzucamy wszelkie zgromadzone nieczystości, kurczowo trzymające się naszego »ja« – nasze pretensje, gniew, żal, zawiść, frustracje, poczucie wyższości lub niekompetencji, a także negatywne nastawienie, które sprawia, że przeszkody przywierają do naszej świadomości. Gdy ego odchodzi, one odchodzą wraz z nim” (Iyengar 2006: 87–88). Oddycha się przez nos pełnymi płucami. Rozpoznanie ciała odbywa się także za pomocą oddechu, a efekty psychofizyczne z *pranajamy* również są postrzegane przez ćwiczących.

Pratjahara pozwala wycofać zmysły, a także umysł z oceniania świata zewnętrznego. Daje możliwość oglądu rzeczywistości w sposób świeży i nieskażony naszymi koncepcjami, przyzwyczajeniami i nabytymi kryteriami ocen. Możemy się wtedy skoncentrować, odseparować od naszych pragnień, jesteśmy „obojętni” na świat w sensie jego odbioru tu i teraz, nie oceniamy go. „Jak może krążyć *prana*, jeśli nerwy są zardzewiałe i zablokowane stresem” (Iyengar 2006: 94). *Prana* jest energią, której potrzebujemy do życia i zdrowia. Tylko jej odblokowanie pozwala zdrowo żyć. Negatywne emocje nie pozwalają swobodnie krążyć tej sile życiowej świata.

Stabilność emocjonalna jest zatem nie tylko pochodną czystej praktyki cielesnej, wykonywania *asan*, jest ona związana z **pracą nad swymi postawami wobec innych**. Praca nad postawami jest zatem pewną pracą nad relacjami społecznymi, gdzie pielęgnuje się pozytywne postawy stwarzając warunki do pojawienia się pozytywnych emocji, np. szczęścia i spokoju. Choć dużo mówi się o wykonywaniu *asan* jako techniki osiągnięcia spokoju emocjonalnego, to jednak sama praca nad ciałem jest jedynie drogą na skróty, o czym wyraźnie można wnioskować z powyższych uwag Iyengara. Należy również podkreślić silny związek filozofii jogi z naciskiem na efekty terapeutyczne jej praktykowania zarówno w aspekcie fizycznym (zdrowe ciało), jak i umysłowym (spokój umysłu). Joga oprócz tego, że wskazuje drogę życiową, to również leczy. Lecząc z negatywnych emocji leczy także ciało, i odwrotnie. Być może to właśnie jest główną przyczyną jej popularności w świecie zachodnim, dla wielu jest bowiem nie tylko profilaktyką, ale i lekarstwem.

Inny fragment cytowanej książki (Iyengar 2006: 245): „*Asany* kształtujące stabilność emocjonalną”) pokazuje wyraźnie, co można konkretnie zrobić, by za pomocą pracy nad ciałem osiągnąć stabilność emocjonalną. Pokazane są tam te asany, które pomagają w borykaniu się z konkretnymi emocjami, niektóre „wyciszają umysł i chłodzą mózg” (*Adho Mukha Śvanasana*, *Uttanasana*, *Śirsasana*), inne „stymulują mózg” (*Upavishta – konasana*, *Baddha – konasana*) do pozytywnego myślenia”, inne jeszcze „wnoszą spokój” (*Supta – virasana*), pozwalają „doświadczyć wewnętrznej ciszy” (*Viloma – pranayama*). Niektóre asany są wskazane dla osób cierpiących na migrenę (*Niralamba – sarvangasana* – Iyengar 2006: 248). **Wykonywanie tych *asan* jest zatem pracą nad emocjami.**

Tego typu myślenie o jodze i język jej opisu, prezentowany przez B. K. S. Iyengara, jest przychylnie przyjmowany w kulturze zachodniej. Poszukiwanie wyciszenia i odprężenia jest niezbędne w owej kulturze pogoni i wiecznego pośpiechu oraz silnego stresu. Życie codzienne tworzy warunki do pojawienia się stresu i innych dolegliwości związanych z napięciem psychicznym. „Zdrowotne uzasadnienia” dla praktykowania jogi są jak najbardziej zbieżne z oczekiwaniami osób szukających odprężenia psychicznego w ćwiczeniach fizycznych.

2. Metodologia badań

Nasze refleksje oparte **na jakościowych badaniach empirycznych** i analizach danych empirycznych mieszczą się w tym, co nazywamy socjologią jakościową (Konecki 2005).

Badania nad praktyką jogi rozpoczęliśmy się od obserwacji uczestniczącej prowadzonej w jednej ze szkół jogi w dużym mieście wojewódzkim od roku 2007 do 2011, gdzie badacz uczestniczył w zajęciach przynajmniej raz w tygodniu⁴. Badacz był także czterokrotnie obserwatorem wyjazdowej szkoły jogi. Raz podczas tygodniowego wyjazdu w góry, gdzie w odosobnieniu ćwiczone jogę przez około siedem godzin dziennie (plus medytacje i śpiewanie mantr) w roku 2008. Ponadto uczestniczył w trzydniowych wyjazdach treningowych, gdzie również zajęcia były intensywne i całodzienne, z czterogodzinną przerwą południową (lata 2008–2009).

Ponadto przeprowadzono 60 wywiadów, w tym 13 narracyjnych, 38 swobodnych oraz dziewięć wywiadów na podstawie filmów. Wśród rozmówców były kobiety, a także mężczyźni, studenci, uczniowie i pracujący oraz instruktorzy jogi. Wywiady przeprowadzono na przełomie roku 2008 i 2009.

Musimy tutaj poczynić pewną uwagę metodologiczną. Pojęcia emocji i pracy nad emocjami jako kategorie analizy zostały wprowadzone w naszych badaniach

⁴ **Uprawianie jogi** rozumiemy jako czysto fizyczne podejście do ćwiczeń z wykorzystaniem pozycji jogi (*asan*). **Praktykowanie jogi** dotyczy podejścia, w którym dodatkowo zwracamy uwagę na efekty psychiczne i częściowo duchowe związane z wykonywaniem ćwiczeń i zdobywaniem wiedzy na temat filozofii jogi.

dosyć późno. Nie są one dominujące w całości analiz i nie są pojęciami wiodącymi. Są to pojęcia zewnętrzne i wprowadzone po pewnej zewnętrznej, w stosunku do badań nad praktyką jogi, refleksji teoretycznej, która pomogła nam w zrekodowaniu danych, które były zakodowane według innych schematów i odmiennego układu kategorii (stawanie się praktykującym, pojawianie się tożsamości praktykującego, rola nauczyciela i cielesności w procesie stawania się praktykującym, duchowe aspekty jogi, joga dla menedżerów, itp.; zob. Aneks *Joga dla menedżerów*]. Wszystko to pokazuje, że pojęcia wiodące „ustawiają” analizę danych empirycznych w określony sposób. Nie znaczy to, że wprowadzone do analizy pojęcia zewnętrzne zafałszowują tę analizę i dane w jakikolwiek sposób. Te same dane mogą dostarczyć wskazówek do innych kierunków analizy, choć zawsze będzie badany ten sam obszar. Dane są uzyskiwane od tych samych respondentów i będą odnosiły się do tych samych działań, tylko widzianych pod innym kątem. Rzeczywistość nie jest tutaj kreowana, konstruowany jest jedynie jej ogląd teoretyczny, czyli interpretacja. Interpretacje są pochodną pojęć. Pojęcie emocji oraz, szczególnie, **pracy nad emocjami**, wprowadzone podczas analizy danych, mogą być właśnie takimi pojęciami uczulającymi nas na określony kierunek analizy, mogą być one nawet wcześniej wprowadzone, jeśli np. pojawią się wcześniej w trakcie procesu badania i ukierunkują zbieranie danych tudzież wypowiedzi pod kątem różnych rodzajów emocji czy pracy nad emocjami.

3. Praca nad emocjami – objaśnienia na podstawie wypowiedzi praktykujących

Praca nad emocjami, którą zajmujemy się tutaj, dotyczy zjawiska przemiany znaczenia emocji, pojawiających się w warstwie powierzchniowej naszej świadomości. Emocje, do których w życiu codziennym przywiązujemy wagę, mają zostać przekształcone w emocje nieważne lub mniej istotne dla naszego życia i przeżywania życia. Nabieramy do nich dystansu. Poprzez pracę nad ciałem jesteśmy w stanie zagłębić się w terażniejszość i zobaczyć przemijalność emocji. **Praca nad ciałem staje się pracą nad emocjami.** Praca ta jest wykonywana przez jednostkę bez koncentracji na treści świadomości i doświadczanych w życiu codziennym silnych emocjach. Jest ona wykonywana indywidualnie, bez zwracania uwagi na konteksty społeczne pojawiania się emocji, co ma znaczenie w pracy emocjonalnej, o której pisze Arlie Hochschild (2009). **Nie chodzi tutaj o oddzielenie ja prywatnego od ja publicznego, ale o zredefiniowanie znaczenia jakiegokolwiek „ja”.** Nie chodzi też o depersonalizowanie sytuacji społecznych, w których doświadczamy negatywnych emocji (ze znakiem ujemnym, wartościowanych negatywnie), kiedy np. jesteśmy krytykowani (por. Hochschild 2009: 139). Chodzi raczej tutaj o zredefiniowanie działań i towarzyszących im

emocji, ale z dodaniem dystansu do własnego ego. Te redefinicje związane są bardziej z uświadomieniem sobie „konstrukcyjnego charakteru ja” i przemijalności odczuć emocji i samego ego. Generalnie tego typu przemiany dokonują się na poziomie głębokim, nieświadomym w czasie dłuższego okresu praktyki. Oddziałując na ciało, które jest ściśle związane z umysłem, działamy także na świadomość i potrzebę nowego zdefiniowania emocji, ego i życia codziennego.

Poniżej przedstawimy problematykę pracy nad emocjami i odczucia związane z tą pracą z perspektywy badanych. Praktykujący jogę rozpoznają związek emocji z ciałem, jego kondycją, zdrowiem, itp. Emocje, według odczuć i relacji badanych, lokują się w poszczególnych częściach ciała⁵. Powstają w tych miejscach tzw. **blokady**:

„I tu największą sztuką jest właśnie yyy yy to, aby nie wytrzymać w tym ruchu, tu nie chodzi o wytrzymanie, tylko o bycie. W danej pozycji. No i tak. Najpierw to te cielesne, te takie psychiczne czy to fizyczne ćwiczenia prowadzą do y do zlikwidowania blokad, które istnieją w ciele. A faktycznie tych blokad jest mnóstwo. Bo y nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak się opancerzamy własnym ciałem. Tworzymy sami z tego ciała pancierz. Po to, żeby nie okazywać emocji, często wstrzymujemy się, nie pokazujemy często, że jesteśmy nieszczęśliwi, albo że jesteśmy zbyt szczęśliwi ii, nie płacemy tak łatwo, bo to wszystko trzymamy, w napięciu. Opancerzamy się właśnie. Z jednej strony nie pozwalamy wyjść temu co w środku, a z drugiej strony opancerzamy się po to, by nikt nas nie zranił. Żeby tak łatwo nie można było nas zranić, żeby te emocje, którymi nas inni obdzielają na około nie dotarły tak wprost do nas. No i najpierw trzeba zniszczyć ten zewnętrzny pancierz. Żeby nauczyć się oddychać... dobrze, prawidłowo. Żeby nie wstrzymywać na przykład oddechu, na przykład ze strachu... albo ze zdziwienia. Żeby wewnątrz bardzo niekomfortowej sytuacji, jak często to się nam na każdym kroku zdarza, umieć..., pomimo napięcia, które jest w nas, na zewnątrz umieć oddychać. Bo oddech to życie. Jak przestajemy oddychać, przestajemy żyć... Potem, kiedy yh potrafimy się już rozluźnić, kiedy potrafimy spokojnie w każdej sytuacji panować nad swoim oddechem, oddychać spokojnie, wtedy możemy zacząć wyciszać umysł... No aa wewnętrznego spokoju nie osiągnę bez rozluźnienia, bez pozbycia się blokad ciała. Proszę mi wierzyć, że każdy ma takie blokady” (praktykująca 4 lata, wiek 46 lat).

⁵ Lokowanie emocji w określonych częściach ciała zostało udowodnione przez badania psychologiczne. Odczuwanie konkretnych emocji może być przypisane do pewnych części ciała. Gniew, na przykład, aktywuje się w górnych częściach ciała, w klatce piersiowej, rękach, dłoniach, najsilniej na twarzy, w okolicach serca i w dłoniach, również w stopach (Nummenmaa, Glerean, Hari, Hietanen 2013). Praca nad pewnymi emocjami poprzez pracę nad ciałem może zatem wiązać się z koncentracją na określonych częściach ciała, by pewne części aktywować, a pewne dezaktywować.

Jeśli rozpoznamy części ciała i związane z nimi emocje poprzez praktykę określonych *asan* możemy je „rozpuścić”. Obserwacja poszczególnych ruchów, nawet zatrzymanych w danej asanie, pozwala rozpoznać emocje i napięcia w ciele według badanych. Oczywiście fakt obserwacji jest tutaj porównywany z medytacją, gdzie z kolei obserwuje się przepływające myśli, nie ingerując w nie, ani ich nie zatrzymując:

„To tak jak mówiłam przy tym ćwiczeniu, że tam były gdzieś tam jakieś emocje... emmm... generalnie to się opiera na moim doświadczeniu, dla niektórych ludzi to się może wydawać głupie, ale emm... że gdzieś tam na poziomie energetycznym te wszystkie emocje gdzieś tam w ciele są, i one znajdują miejsce w różnych częściach ciała, prawda? I to się czuje właśnie podczas medytacji i także podczas ćwiczeń, gdzie... Tak samo ułożenie ciała ma wpływ na emocje, nie wiem, na zasadzie jakiś prostych eksperymentów normalnie u siebie w pokoju siedząc, do zaobserwowania – jak siedzisz, jak na ciebie to wpływa, ee jak wtedy czujesz... więc w jakimś sensie można mówić o emocjach i tak jak mówiłam przy tym ćwiczeniu – przy nim odczuwałam jakieś spięcie w klatce, mimo że w ogóle klatka dopiero w ostatnim momencie ćwicz, że jeszcze na tamtym etapie nie byłam w stanie zaangażować jej do tego ćwiczenia. Czyli gdzieś tam, ta pozycja konkretna... no... no... mmm, gdzieś tam pobudzała to miejsce we mnie, gdzie było to napięcie. Też właśnie, jeśli pozostajesz w tej pozycji dłużej, kiedy pojawia się w tobie jakaś nieprzyjemna emocja – albo jakaś blokada czy to napięcie mięśni, i kiedy pozostajesz w tej pozycji i nie działasz tak jak w aerobiku ci każą, że „1,2,3,4”, że powtarzasz ten ruch i go pogłębiasz najwyżej, rozpuszczasz ten ruch. I to jest znowu analogia do właśnie tego co się w medytacji dzieje. Jeżeli... em, czekasz aż to przemienie, bo to przemienie prawda? A jeżeli będziesz na siłę starał się coś zrobić – rozciągnąć, to twoje ciało zacznie się bronić, zacznie się blokować. Jedyne co możesz zrobić to obserwować i poczekać. To uczy obserwacji właśnie. Joga przede wszystkim uczy obserwacji. Jeżeli przyjmujesz jakąś pozycję to najpierw czujesz, że coś się dzieje z tym ciałem prawda? Potem uświadamiasz sobie to, że czujesz i zaczynasz obserwować. Zaczynasz obserwować więc zaczynasz sobie uświadamiać o co chodzi – jeżeli na przykład zmieniasz ten ruch, trochę go poprawiasz, takie minimalne rzeczy których ktoś z zewnątrz nie jest może w stanie zaobserwować emm, i zaczynasz obserwować jak te drobne zmiany wpływają na całość tego ruchu, na całą pozycję i jak to wpływa na ciebie, gdzieś tam na pewno zaczynasz intuicyjnie czuć jak to powinno wyglądać, prawda? Że powinno być symetryczne, że powinno być, em z prostym kręgosłupem, że powinno prostować całe ciało, żeby nie zapomnieć o stopach, dłoniach, takich szczegółach” (praktykująca 5 lat).

Z emocjami można sobie radzić także za pomocą ćwiczeń oddechowych, które towarzyszą jodze, jak np. *pranayama*. W *pranayamie* kontrolujemy oddech,

natomiast w samej medytacji **obserwujemy** oddech, w którym również objawiają się stresy i emocje negatywne (ze znakiem ujemnym). Przeczekanie oddechu z napięciem jest istotne, gdyż wraz z zakończeniem oddechu emocje przemijają:

„No raczej przed... na tą jogę co ja chodziłam to ta medytacja jest bardzo krótka... ee, jest po, po ćwiczeniach oddechowych, no i co tu powiedzieć, ćwiczenia oddechowe działają wyciszająco, więc na pewno łatwiej medytować po nich niż od razu zacząć medytować kiedy właśnie się weszło z głośnego miasta, gdzie myśli są rozbiegane, prawda? Łatwiej jest po ćwiczeniach oddechowych niż w takiej sytuacji. Hmm... ja na przykład przy medytacji pamiętam było emm... pierwszym etapem była koncentracja, to nie była medytacja tylko koncentracja i to było koncentrowanie się na oddechu, na wrażeniach, które są gdzieś tam w płucach, na większym obszarze gdzieś tam w jamie nosowej, a potem już u wylotu dziurek nosowych, i... emm i to też jest, na przykład bo... przy pranayamie oddychasz w ten sposób, że kontrolujesz swój oddech, a na przykład przy medytacji już tego nie ma – obserwujesz sobie tylko, nie starasz się na niego wpływać. I jeżeli w tym momencie się objawia, że masz w sobie jakieś tłumione emocje, stresy, to zaczyna... eee... zaczyna to się objawiać w oddechu. Ale nie możesz tego blokować tylko czekasz aż to przeminie” (praktykująca 5 lat).

Praca nad ciałem prowadzi do harmonijnych odczuć, **napięcia są likwidowane**. Świadczy to o tym, że emocje są ucieleśniane (w każdej kulturze w sposób identyczny, por. Niedenthal 2007; lub zależnie od kultury i sytuacji ucieleśnione jako myśli, oceny sytuacji i własnych odczuć, por. Lynch 1990: 14)⁶. Ciało stawia pewien opór, ale po jego pokonaniu pojawia się satysfakcja z pokonywania ograniczeń. **Opór ciała** świadczy też o kumulacji w określonych częściach ciała stresu. Po pokonaniu oporu odczuwa się satysfakcję, pozytywne emocje:

„Ym, no właśnie, tak samo jeżeli czuję, że gdzieś tam w trakcie tych ćwiczeń puszczają kolejne partie mięśni to tak samo czujesz uwolnienie, ten oddech puszcza, rozluźnia się i właśnie ta psychiczna ulga jest duża. Aaa... na przykład duża różnica jest, gdy na początku zaczynasz ćwiczyć i właściwie ciało się tak broni i robisz na siłę tak jeszcze... znaczy nie wolno nic na siłę robić, ale jednak czujesz ten opór; i że to jest bardziej taka walka. A w momencie, kiedy osiągnie się ten pierwszy etap, gdy te ćwiczenia możesz swobodnie wykonywać, to... nie wiem, ja na przykład mam tak, że czuję taką harmonię... właściwie czuję, że jeśli wykonuję jakieś ćwiczenie zrobię jakąś pozycję, utrzymuję się w niej, mogę ją pogłębić, czuję swoje mięśnie, czuję że puszczają, to zaczynam czuć harmonię ze sobą, spokój, przyjemność... hm... (chwila przerwy) to

⁶ W wielu kulturach emocje są lokowane w ciele (Lynch 1990: 18–19). W kulturze indyjskiej emocje nie stoją niżej od rozumu, są ze sobą ściśle połączone i umieszczane są w sercu. (Lynch 1990: 19).

*też daje satysfakcję prawda – czuje się satysfakcję z tego, że potrafisz pewne rzeczy zrobić, że pokonujesz siebie, że przekraczasz swoje ograniczenia...
Znaczą ważniejsze są te szczegóły, e i żeby zrobić dobrze to ćwiczenie niż żeby zrobić je jak najmocniej, no i kiedy tam czuje się, że to ciało stawia opór to gdzieś tam jakaś ilość stresu też się wydziela prawda?” (praktykująca 5 lat)*

Świadomość ciała, która rodzi się w trakcie praktyki *asan* likwiduje napięcia. W poniższym cytacie mamy opis wykonania *suptavirasany* (z pewnymi modyfikacjami). Autorka opisu ma pełną świadomość, co dzieje się z jej ciałem, doskonale pamięta odczucia, które rodzą się w trakcie ćwiczenia, choć czasami brakuje jej słów do opisu odczuć, jak widać to w jednym z ostatnich zdań z poniższego cytatu. Ważna jest również pora ćwiczeń. Poranne ćwiczenia „rozpuszczające emocje”, przygotowują praktykującego do dalszych działań w ciągu dnia. **Rozpuszczanie napięć w ciele prowadzi do rozpuszczenia związanych z nimi emocji:**

„No i kiedy poczuję, że trochę się rozluźniłam to zaczynam pracować klatką, patrzeć w górę, emmm...trochę wyginać kręgosłup, prawda? I wtedy czuję że zaczynam bardziej rozciągać biodro, świadomość jest w tej nodze, która jest zgięta, prawda, w tej stopie która się e, o tą ścianę opiera, ale też w drugiej nodze emm... tej wysuniętej do przodu która trzyma równowagę – cały czas jest to poczucie, że mmm... myślisz na przykład o tym, że emm..., że napięcie między tą, tymi ugiętymi nogami lewą i prawą jest emm... zależy od tego napięcia twoja równowaga, ułożenie bioder, to czy masz je równoległe do ściany i czy czasem ich nie skrzywiasz na jedną czy drugą stronę, myślisz o równoważeniu, ta twoja pozycja jest teraz prosta, symetryczna, e, twój kręgosłup w momencie, kiedy się zaczynasz odginać do tyłu nie ma obawy, że na przykład jest krzywo i będzie wykrzywiony, i że może te przestrzenie międzykręgowy z jednej strony będą za bardzo obciążone... emmm no i co i potem właśnie coraz bardziej się odginam, cały czas właśnie w tej, w tym równoważeniu, yyy te mięśnie tego biodra lewego zaczynają puszczać i zaczynają też pracować te mięśnie tej prawej nogi, mięśnie prawego uda, takie jak do szpagatu trochę i wtedy też w dół idziesz i jednocześnie też wyginasz ciało do tyłu i znowu zaczyna pracować przód ciała – klatka, te wszystkie mięśnie na brzuchu, łapiasz się rękoma za drabinkę, ehhh i znowu to ciało, znowu to ciało, ta noga, czujesz całe, jakby właśnie, emm... gdzieś tam była na tej nodze jakaś ścieżka napięć, że jeżeli ta noga prawa jest tą podpierającą się, ale twoja lewa noga oraz twój korpus z twoimi rękoma tworzy taki łuk – i czujesz po prostu całe napięcie w tym łuku, wiesz taką, całe doharmonizowanie. I emm... i też wchodzisz, pogłębiasz właśnie to wygięcie prawda? I też na tył trochę działa, on jest w tym momencie trochę obciążony bo to jest, te [niezrozumiale, 1 sekunda] też się zmieniają, ale też w zasadzie, też działa jakoś rozluźniająco tak mi się wydaje. Bo chociażby nawet przez, na poprawienie krążenia – gdy jesteś

wygięty w taki sposób [7 sekund przerwy] emm no i co, właściwie [3 sekundy niezrozumiałe] gdy się zatrzymuje pozycję i czeka i rozpuszcza te wszystkie napięcia prawda? No i co... potemmm jest ta wersja tego ćwiczenia, że się puszcza ee iii pochyla do przodu, kurcze, nie wiem jak to tak słownie...

Emm... ja też czasem czuję stres – jak ze mnie wychodzi rano to właśnie taka jakaś, gdzieś tam wewnątrz te, jakieś takie... mięśnie się kurczą, jestem jakaś taka, oh niespokojna emmm... czyli to jest też w moim życiu dowód na to że, przynajmniej to moje ciało tak działa, że rano te napięcia są... i w sumie dobrze mi robi ćwiczenie rano” (praktykująca 5 lat).

Likwidacja napięć to jedna strona zmagania się praktykujących z emocjami. Generalnie jest to walka ze stresem, którego objawem są ww. napięcia. Drugą stroną jest kontrola oddechu w trakcie wykonywania *asan*, trudne ćwiczenia **uspokajają i dają odczucie harmonii i zdrowia**. Uzyskuje się efekt zrelaksowania organizmu:

„Ja, gdy po ciężkim tygodniu szłam na dwie godziny na jogę, to wychodziłam z niej uspokojona, zrelaksowana, oprócz tego, że zmęczona, bo to bądź co bądź, są ciężkie ćwiczenia fizyczne, to naprawdę wymaga od człowieka kondycji, że się oddycha, że się kontroluje oddech to ten organizm się uspokaja, wewnętrzną harmonię dzięki temu można uzyskać. Naprawdę odkąd mam kontakt z jogą to... to nawet moje nastawienie do życia się zmieniło, ja generalnie jestem bardzo nerwowa, niecierpliwa i to właśnie joga mnie wycisza” (praktykująca jogę od wielu lat, wiek 24 lata).

„Kończymy ćwiczenia relaksem, ten relaks trwa nawet 15 minut i leżymy w pozycji trupa tak zwanego, no wtedy są cudowne doznania, cudowne doznania. To jest rewelacja. Po tym wysiłku, to wszystko wraca do normy i tak cudownie energia płynie przez ciało, nawet możemy sobie usnąć i z tego wszystkiego pospać. Fajne rzeczy się dzieją na koniec, takie wewnętrzne przeżycia i czym bardziej człowiek jest zaangażowany to ma super doznania. Taki człowiek jest z reguły spokojny, nie ma nerwówki, ma niższy głos, jest opanowany, no inaczej jest odbierany przez otoczenie. Naprawdę, nie ma tu żadnej bujdy. No korzyści są niebagatelne, ogromne, ja nie choruję” (praktykująca, wiek 49 lat).

„No i cały czas, tak, praktykuję, rozwijam się, jeżdżę gdzieś, zdobywam różne umiejętności. Zmieniam się, tak? Bo joga jest czymś... jest procesem, który powoduje zmianę, zmieniamy się w ciele, ale też zmieniamy się emocjonalnie, mentalnie. Jak być może Pani wie, to nie da się oddzielić ciała od umysłu. Jak jesteśmy nieszczęśliwi czy psychicznie podupadamy, to też nasze ciało podupada, tak? Mówi się, że ludzie somatyzują i na skutek cierpienia zaczynają chorować. Jest też takie bardzo ładne powiedzenie, że w zdrowym ciele z kolei zdrowy duch. Pracując z ciałem, wpływamy na stan świadomości, umysłu,

czujemy się szczęśliwsi, tacy bardziej zrównoważeni. No i w ten sposób sięgamy coraz głębiej, poznajemy siebie, swoje słabe strony, wzmacniamy się” (praktykujący 14 lat, instruktor jogi, właściciel szkoły hatha-jogi).

Po ćwiczeniach *asan* następuje odstresowanie oraz zwiększa się wytrzymałość ciała i psychiki:

„Jak zaczęłam ćwiczyć jogę, to traktowałam to głównie jako dobre ćwiczenie fizyczne, ale no muszę powiedzieć, że jest to znacznie więcej, wspaniałe jest to jak człowiek potrafi się wyłączyć ze świata zewnętrznego, odseparować się od życia codziennego, zapomnieć o swoich problemach i wczuwając się we własnych oddech, to znaczy skupiając się jedynie na nim, w końcu przestać myśleć. Joga daje mi duży relaks, wycisza mnie, pozwala się uspokoić, odstresować, chociaż no mówię nie zawsze tak było na początku w sumie każda pozycja była dla mnie męcząca, więc raczej nie mogłam sobie pozwolić na coś takiego, bardzo szybko się męczyłam, ale wraz ze wzrostem czasu trenowania, zwiększa się cały czas moja wytrzymałość” (praktykująca trzy lata).

Osiągnięty dzięki praktyce jogi spokój przenosi się na **życie codzienne**:

„Jak już w miarę tą technikę opanowałam, to wtedy weszłam w taką jakby zupełnie inną płaszczyznę, wtedy powolutku zaczynałam dostrzegać w sobie jakiś właśnie ten spokój, ale nie tylko podczas ćwiczenia. I to jest najlepsze. Ten spokój zaczął pojawiać się poza salą ćwiczeń. W życiu codziennym. To jest niesamowite. To jest we wszystkim, co robię. W pracy się nie denerwuję. W czasie sesji czy przed egzaminami też daję radę. Kiedyś byłam straszną choleryczką. Wybuchalam co trochę, a teraz... No, okay, też się zdarza, ale to jak już jestem u kresu, a w takich mniej poważnych sprawach już, już mam się wkurzać na coś, a tu ni stąd ni zowąd pojawia się jakiś taki spokój. Nie potrafie Ci tego opisać” (praktykująca 4 lata, wiek 23 lata).

„A poza tym mimo wszystko uważam, że joga jest takim rodzajem pracy z ciałem i umysłem, który człowiek musi wykonać sam ze sobą, jest pewnym rodzajem medytacji i wyciszenia, stąd kontakt sam ze sobą jest jak najbardziej wystarczająco zupełny... Joga to nie tylko ćwiczenia, trening ciała i sprawności fizycznej, ale również pewna filozofia i sposób życia, dlatego ten spokój i odprężenie, jakie odczuwam w jodze próbuję przenosić do życia codziennego, zachować spokój w kontaktach z rodziną, znajomymi i innymi ludźmi” (praktykująca zaawansowana).

Oprócz osiągnięcia uspokojenia i harmonii inne znaczenie przypisywane praktyce jogi to **kontrolowanie emocji**, które nie pozwala na pojawienie się stresu:

„Nie zależy mi na tym, żeby się chwalić, że uprawiam jogę i jestem modna (śmiej), zresztą teraz, to sporo osób się zapisuje na zajęcia, z jednej strony ta popularność, a z drugiej stres i szybkie tempo życia, to wszystko przytłacza i ludzie zaczynają szukać czegoś, co pozwoli im się uwolnić od tego codziennego zgiełku... Tym czymś jest często joga... bo... bo... ona pozwala kontrolować emocje...” (40 lat, wykształcenie średnie, praktykująca jogę od pół roku).

Kontrolowanie emocji to także **uczenie się cierpliwości** poprzez dokładne wykonywanie *asan*:

„– Dla mnie ważna jest precyzja przede wszystkim, bo ta joga nie jest taka na odwal się, tylko ta kobieta y faktycznie, sposobem prowadzenia tych zajęć powoduje, że Ty się tak bardzo skupiasz na tym co robisz i każdy, nawet najmniejszy szczegół ułożenia Twoich palców na podłodze jest strasznie ważny, jeśli źle je ułożysz to po prostu już jesteś przegrany i to ćwiczenie się nie uda. Czyli precyzja jest tutaj najważniejsza.

– A dla Ciebie?

– No i to mi się właśnie podoba, bo uczy mnie cierpliwości, bo ja nie jestem cierpliwa, a ta joga uczy mnie cierpliwości, jestem w gorącej wodzie kąpana i wyobrażasz sobie robić jedno najprostsze ćwiczenie, które wydaje Ci się tak banalne przez pięć minut? Nie, też myślałam, że to jest niewykonalne, ale właśnie dlatego po tej jodze wychodzę taka wyciszona...” (praktykująca, studentka etnologii)

Po zakończeniu ćwiczeń jogi praktykujący wychodzi oczyszczony „ze swoich problemów”, problemy te mają zazwyczaj charakter emocjonalny bądź wiążą się z emocjami.

Kontrolowanie emocji jest możliwe dzięki uczeniu się **obserwacji własnych reakcji** emocjonalnych i przenoszeniu ich na rozumienie zachowań innych. W trakcie praktyki jogi uczymy się niejako **empatii emocjonalnej**, usuwamy tutaj jedną z przeszkadzających emocji, którą może być gniew:

„Rozumiejąc swoje słabości, rozumiemy też słabości innych. Jak nam, czasami, ktoś tam nakrzyczy w samochodzie, tak, gdzieś jedziemy... i drugi kierowca się tam zdenerwuje bardzo, to jesteśmy w stanie to zrozumieć, nie krzyczymy od razu, wygrażamy pięściami, to jest... nieważne, co się wydarzyło, czy to komuś zajechaliśmy drogę, jechaliśmy za wolno albo za szybko albo... to nie jest istotne, co się wydarzyło, tylko jak to odbieramy. Wiemy, że każdy może być pod presją, pod przeżyciami, wystarczy tylko jakiś drobny incydent, żeby po prostu się przelało, tak, żeby nie był w stanie tego znieść i wtedy, sprawi to, że [...] jakaś błażostka spowoduje, że on wybuchnie, tak? Ale ponieważ praktykujemy jogę, jesteśmy świadomi, wiemy o takich rzeczach i jak już wiemy, to już nie

odbieramy tego tak osobiście, tylko wiemy, że no czasami tak się zdarza. Czasami emocje są zbyt silne i muszą być uwolnione, bo by ten człowiek po prostu musiał się rozchorować, zamiast wyjść na zewnątrz, tak, by nie pozwolić by weszło do wewnątrz i spowodowałoby chorobę. No, to tak, pokrótce [dłuższa cisza]” (praktykujący 14 lat, instruktor jogi, właściciel szkoły hatha-jogi).

Wszystkie te oddziaływania jogi na jednostkę, jej psychikę i emocje związane są ostatecznie z **wpływem jogi na relacje z innymi**. Może to być wpływ pozytywny, ale może się zdarzyć także negatywny. Negatywność ta może dotyczyć odczuwania dumy i przewagi nad innymi osobami. Jest to jedna z wymienionych przez Iyengara przeszkadzających emocji (tj. pycha i obsesja). Można oczywiście zlikwidować tego rodzaju odczucia poprzez ich uświadomienie sobie:

„– Joga wpływa na całe moje życie. I bardzo również wpływa na relacje międzyludzkie. Jeżeli jestem... jeżeli przywołuje podczas moich praktyk jogi jakieś określone jakości, wówczas emanuje się pozytywną jakością. Ja osobiście nie mogę siebie ocenić, dlatego że nigdy nie jesteśmy obiektywni wobec siebie. Natomiast widzę u innych osób, które uprawiają jogę, widzę, jak się zmieniają w świecie zewnętrznym. Ale nie zawsze w pozytywny sposób.

– [z niedowierzaniem] Nie zawsze?

– Nie zawsze. Jest coś takiego, co można by nazwać negatywnym... negatywnymi efektami. Mianowicie kiedy zaczynamy doświadczać czegoś głębszego, kiedy zaczynamy rozumieć pewne rzeczy troszkę szerzej. Czasami pojawia się coś takiego jak ego, jak duma. Wydaje nam się, że jesteśmy lepsi od innych i czasami może to być jakąś przeszkodą w relacjach z innymi. Oczywiście jest to rzecz, którą należy potraktować jako wyzwanie, żeby pokonywać to. Natomiast sam osobiście łapię się na tym, że... że tego typu problemy istnieją.

– Jak duma, tak? Poczucie wyższości...

– Bywa... trzeba być tego świadomym w jodze, żeby nie podążyć w tym kierunku, że jesteśmy lepsi, tylko raczej żeby rozwijać w sobie dobre jakości i doskonalić się na wszystkich poziomach naszej osoby, również relacji z innymi ludźmi” (praktykujący 14 lat)⁷.

⁷ Ponieważ joga zmniejsza poziom agresji może ona wpływać na prospołeczne postawy ćwiczących i poprawę relacji z innymi. Jogę stosuje się np. jako zabieg resocjalizacji w jednym z indyjskich więzień: „Więźniowie w indyjskim stanie Madhja Pradeś mogą ubiegać się o wcześniejsze zwolnienie, jeśli ukończą kurs jogi. Za każde trzy miesiące praktykowania pozycji, szukania równowagi i ćwiczenia oddechu osadzeni mogą skrócić swoją karę o 15 dni. Zdaniem władz lekcje te pomagają przestępcom zmniejszyć agresję i poprawić samokontrolę. Z programu korzysta około 4 tys. Skazanych, a wielu z nich myśli o tym, żeby zostać instruktorami. – Joga jest dobra, by utrzymać formę, uspokoić się, kontrolować gniew i zmniejszyć stres – przekonuje główny inspektor służby więziennej w stanie Madhja Pradeś. – Kiedy więzień uczestniczy w sesjach jogi i spełni kilka innych warunków, może ubiegać się o skrócenie kary, jeśli naczelnik jego więzienia go poleci.

Niektóre ćwiczenia w praktyce jogi dodają, **wyzwalają energię** u ćwiczących. Czym jest ta energia? Jest to pewien przyływ siły na poziomie fizjologii ciała, ale również **przyływ pozytywnych emocji**, które jednocześnie wyzwalając się pozwalają jednostce działać z większą mocą. Generalnie trudno jest opisać tę energię, rozmówczynie podaje jej sanskrycką nazwę *prana*, i to zamyka jej wypowiedź oraz objaśnienie:

„są ćwiczenia oddechowe które działają energetyzująco, dotleniająco – na krążenie i tak dalej... em... są ćwiczenia, które działają równoważąco, na przykład się zakrywa dziurki od nosa, wdycha... Zawsze się robi to ćwiczenie od dołu do klatki, żeby ciśnienie nie podskoczyło, trochę się zakrywa dziurkę od nosa, oddycha jedną dziurką, wydycha drugą, ee potem się tą drugą zaczyna, czyli wdech drugą i na odwrót, a potem się robi w obu – wdech lewą, później prawą, wydech lewą, później prawą, no i to jest na zrównoważenie. Takie ćwiczenia oddechowe już wiążą się z tym podejściem na poziomie energetycznym – że ten oddech już jest, ta prana to się mówi, że jest och... nie wiem jak to powiedzieć...” (praktykująca 5 lat)

„Poza tym zauważyłam też, że wpływa pozytywnie na mój nastrój. Bo, szczerze powiem, że na początku trochę yyy sceptycznie do tego podchodziłam, w sumie wcześniej słyszałam, że joga działa pozytywnie na emocje, więc trochę nie chciałam, żeby mnie to w jakiś sposób zasugerowało... Ale myślę, że w moim przypadku nie podziałała tutaj żadna sugestia, to jakoś samo przyszło, i sama naprawdę poczułam w pewnym momencie ten taki przyływ dobrej yyy pozytywnej energii. Ten wpływ na psychiczny stan z pewnością potwierdziliby również jacyś specjaliści od jogi...” (praktykująca 5 lat)

4. Konkluzje

Praktykujący wykonują **pracę nad emocjami**. Polega ona na „rozpuszczaniu emocji”, często poprzez ich obserwację, która pozwala nabrać do nich dystansu.

Rozpuszczenie emocji jest związane z likwidacją napięć w ciele poprzez świadomość ciała i umiejscowionych w nim emocji (napięć) i ruchów ciała (jako wyzwalających te emocje), co prowadzi do osiągnięcia spokoju i harmonii. Drugim efektem

[...] Jeden z więźniów, który obecnie jest instruktorem, uważa, że joga pozwala »wygnać złe myśli«. – To właśnie te myśli sprawiły, że zostałem kryminalistą. Mam nadzieję, że po wyjściu z więzienia będziemy mogli wykorzystać to czego się nauczyliśmy do promowania jogi w społeczeństwie, tak by ludzie nie popełniali przestępstw – powiedział” (<http://www.wprost.pl/ar/185109/Cwicz-joge-wyjdiesz-wczesniej-z-wiezienia/>; dostęp: 2.08.2011). Interpretacje jogi i jej wpływy na zdrowie psychiczne, w tym emocje, i moralność są zgodne z interpretacjami kulturowymi jogi w Indiach, których odzwierciedleniem mogą być prace Iyengara.

pracy nad emocjami, według badanych, jest **kontrolowanie emocji** poprzez, między innymi, uczenie się cierpliwości lub wytrzymałości na niewygodę i ból w trakcie praktyki *asan*. Praca nad emocjami to także uczenie się **empatii emocjonalnej**.

Z emocjami w jodze się nie walczy, nie niszczy ich. Obserwowanie emocji pozwala ujrzeć ich zmienność, przemijalność, a nie substancjalność. Dzięki temu praktykujący nie przywiązują się do nich w ogóle bądź przywiązują do nich mniejszą wagę w swoim życiu codziennym. Emocje nie kontrolują praktykującymi, można powiedzieć, że praktykujący w pewnym sensie „kontrolują” emocje, choć nie jest to kontrola z pozycji siły i nadrzędności umysłu nad sferą emocjonalną. Raczej jest to świadomość emocji (np. świadomość gniewu, złości czy dumy), a jeśli w ogóle można mówić tutaj o kontroli, to jest to „kontrola przez świadomość”. Uświadomienie sobie nietrwałości emocji powoduje, że jednostka jest w stanie się do nich zdystansować.

Praca nad emocjami to także w przypadku praktykujących **uwalnianie się od stresu**. To właśnie ten motyw był często bardzo istotny przy podejmowaniu decyzji o rozpoczęciu praktyki jogi. Możemy zatem postawić hipotezy:

1. Pozbycie się stresu i emocji wartościowanych negatywnie jest możliwe poprzez pracę nad emocjami;

2. Praca nad emocjami jest wykonywana poprzez pracę nad ciałem i umysłem.

Być może właśnie z tego względu praktyka jogi staje się coraz bardziej popularna w kulturze zachodniej, gdzie popularność różnego rodzaju zajęć fizycznych i psychologicznych uwalniających ludzi od stresu jest niezwykle wysoka. Pozbywanie się stresu i wartościowanych negatywnie emocji stało się biznesem dla wielu firm i profesji (np. hipnoterapia, warsztaty technik relaksacji, nauczanie różnych technik ćwiczeń wschodnich, nauczanie i warsztaty tzw. inteligencji emocjonalnej, zarządzanie stresem, treningi antystresowe). Pojawia się coś takiego, co możemy nazwać **biznesem emocjonalnym**. O uwalnianiu się od stresu i przeszkód emocjonalnych we współczesnym świecie pisze także mistrz hatha-jogi B. K. S. Iyengar, dostosowując swoją filozofię jogi do potrzeb ludzi zachodu (zob. także Javalgekar 2008). Szansą biznesową dla ekspertów ze Wschodu jest szybkie tempo życia i stres doświadczany przez ludzi z Zachodu. Biznes emocjonalny sam przez swoje działanie, rozwój i akceptację społeczną, udowodnił niejako, że emocje/przeszkody emocjonalne mają częściowo uniwersalny charakter, nie są kulturowo specyficzne. Ich związek z ciałem jest podobny w Indiach i w Europie czy USA, w przeciwieństwie do tego, co twierdzą niektórzy badacze społeczni, utożsamiając rytualne i interakcyjne wytwarzanie emocji w danym kontekście kulturowym (co daje się zaobserwować i udowodnić przez opis etnograficzny, zob. Heelas 1986; Lynch 1990) z dynamiką wewnętrzną powiązań ciała i emocji, co wymaga bardziej specjalistycznych badań psychologicznych i fizjologicznych (por. Nummenmaa, Glerean, Hari, Hietanen 2013).

Według wielu specjalistów joga redukuje stres (Javalgekar 2008; Szopa 2000; 2004). Może zatem być przydatna w korporacjach, gdyż pomaga w polepszeniu

koncentracji, a także pewności siebie pracowników. Wszystko to buduje odpowiednią postawę do pracy i jest proefektywnościowe, obniża bowiem koszty operacyjne. Programy prozdrowotne obniżają koszty leczenia, które ponoszą korporacje, za każdy zainwestowany jeden dolar obniżają te koszty w skali od trzech do sześciu dolarów. Wiele firm prowadzących jogę reklamuje się właśnie w ten sposób i proponuje dostarczenie swych usług bezpośrednio do firm (<http://www.questyoga.com/classes/corporate-classes/>; dostęp: 5.01.2011).

Joga nastawiona na wykonywanie pozycji i ćwiczeń fizycznych stała się także potężnym biznesem. Style, pozycje hatha-jogi są często opatentowane, chronione prawami własności, podlegają franchisingowi, itp. Sprzedaje się sprzęt do uprawiania jogi, a pozycje jogi są używane w reklamach telefonów komórkowych, jogurtu i różnych innych produktów. W roku 2008, według Singletona, tylko w USA praktykujący wydali 5,7 mld dolarów na lekcje jogi, wakacje z jogą i produkty związane z praktyką jogi, co równa się w przybliżeniu połowie dochodu narodowego brutto Nepalu (Singleton 2010: 3). Uprawianie jogi wymaga pewnych nakładów, w USA praktykuje ją głównie klasa średnia, osoby z wykształceniem wyższym, w większości o dochodach przekraczających 75 tys. USD. W Polsce również biznes związany z hatha-jogą jest bardzo rozwinięty, od szkół hatha-jogi do produkcji i sprzedaży różnych akcesoriów do jej uprawiania.

Co wnosi do naszego świata hatha-joga? Wytwarza ona kulturę emocjonalną bez emocji. Rozpuszczone lub obserwowane i uświadamiane emocje tracą swoją moc oddziaływania. Życie społeczne bez emocji, szczególnie przeszkadzających, jest o wiele szczęśliwsze. Paradoksalność tego stwierdzenia zasadza się na takiej „pracy nad emocjami”, która nie kształtuje generalnie emocji, a je usuwa (zarówno te odczuwane i oceniane jako pozytywne, jak i negatywne) z pola działań jednostki, wyczyszczając jej umysł i doprowadzając go do stanu pełnego uspokojenia i równowagi.

Praca nad emocjami, która zawsze była elementem religii chrześcijańskiej nauczanej i potwierdzanej instytucjonalnie (nakazy miłości bliźniego, przebaczenia, odrzucenia nienawiści, pokojowych postaw są nadal nauczane przez Kościoły chrześcijańskie), staje się w praktyce jogi **formą religijności niewidzialnej** (Luckman 2006; Knoblauch 2006), związanej z przekraczaniem własnych ograniczeń emocjonalnych i osiągnięciem przez jednostkę spokoju i harmonii ze światem w jej doświadczeniu wewnętrznym. Jednostka pracując nad ciałem przekracza swoje biologiczne uwarunkowania. To poprzez pracę nad emocjami i jednocześnie pracę nad ciałem, która ma charakter względnie intersubiektywny (jest obserwowalna przez innych i rozumiana poprzez empatię emocjonalną oraz objaśniana podobnie językowo) zostaje ona (praca nad emocjami) zsubiektywizowana ostatecznie do pewnej formy duchowości, pozwalającej jednostce transcendować swoje ograniczenia biologiczne związane z zanurzeniem w potoczność, która przynosi jej permanentne rozterki emocjonalne i stres. Jednostka przekracza ograniczenia związane z przywiązaniem do ego. **Praca nad emocjami jako forma**

duchowej i aktywnej (również cieleśnie) refleksji staje się domeną prywatnej duchowości jednostki we współczesnym społeczeństwie, choć objaśnianej poprzez opis działań prowadzących do odprężenia i wyzwolenia się z negatywnie wartościowanych emocji i stresu. Duchowość ta objawia się także na poziomie rytualnym, praktyka jogi jest bowiem skonwencjonalizowana i sposób wykonywania konkretnych *asan* jest ściśle określony, podobnie jak i *asany* otwierające i zamykające sesje oraz sekwencje ich wykonywania. Biorąc pod uwagę zjawisko biznesu emocjonalnego można powiedzieć, że duchowość, podobnie jak religie, podlega procesowi komercjonalizacji (Berger 2005: 192–197)⁸, zatem włączenie wymiany ekonomicznej w świat religii i parareligii nie przekreśla poszukiwań duchowości dokonywanych przez pracę nad emocjami. Duchowość staje się produktem podlegającym sprzedaży i kontroli klienta.

Bibliografia

- Berger Peter (2005), Święty Baldachim. *Elementy socjologicznej teorii religii*, Nomos, Kraków.
- Grabara Małgorzata, Szopa Janusz (2006), *Ćwiczenia hatha-jogi w profilaktyce kręgosłupa*, [w:] *Teoria i praktyka rekreacji ruchowej*, (red.) Danuta Nałęcka, Mieczysław Bytniewski, Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska: s. 144–151.
- Heelas Paul (1986), *Emotion talk across cultures*, [w:] *The Social Construction of Emotions*, (ed.) Harré Rom, Blackwell, Oxford: 234–266.
- Hochschild Arlie R. (2009), *Zarządzanie emocjami. Komercjalizacja ludzkich uczuć*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Iyengar Bellur Krishnamachar Sundararaja (2006), *Joga światłem życia. Wewnętrzna podróż ku przemianie*, tłum. Anna Klajs, Galaktyka, Łódź.
- Iyengar Bellur Krishnamachar Sundararaja (2011), *Światło Jogasutr Patańdzalego*, tłum. Konrad Kocot, Galaktyka, Łódź.
- Iyengar Bellur Krishnamachar Sundararaja (bez daty), *Pranajama. Sztuka oddychania w jodze*, tłum. Liliana Pechal, Virya, Warszawa.
- Iyengar Bellur Krishnamachar Sundararaja (bez daty), *Światło jogi*, tłum. Sławomir Bubicz, Virya, Warszawa.
- Javalekar Ravindranath Raghvendra (2008), *Joga lecznicza. Asany na różne choroby*, Ravi, Łódź.
- Knoblauch Hubert (2006), „Niewidzialna religia” Thomasa Luckmana, czyli o przemianie religii w religijność. Wprowadzenie do książki: Thomas Luckman, *Niewidzialna religia*, Nomos, Kraków.

⁸ Analogia sprzedaży duchowości i sprzedaży treści religijnych jest tutaj ewidentna: „Odkąd społecznie znacząca »odpowiedniość« (*relevance*) religii dotyczy przede wszystkim sfery prywatnej, preferencje konsumentów odzwierciedlają »potrzeby« tej sfery. Oznacza to, iż religię można o wiele łatwiej sprzedać, jeżeli ukaże się ją jako »odpowiednią« dla życia prywatnego, aniżeli wówczas, gdy reklamuje się ją jako umożliwiającą określone zastosowania w dużych instytucjach publicznych. Jest to szczególnie ważne dla moralnych i terapeutycznych funkcji religii. W rezultacie instytucje religijne przystosowują się do moralnych i terapeutycznych »potrzeb« jednostki w jej prywatnym życiu” (Berger 2005: 195).

Konecki Krzysztof (2005), *Jakościowe rozumienie innych a socjologia jakościowa*, „Przeгляд Socjologii Jakościowej”, t. 1, nr 1 (http://www.qualitativesociologyreview.org/PL/Volume1/PSJ_1_1_Editorial.pdf; dostęp: 10.12.2013).

Kulmatycki Lesław (1993), *Stres. Joga. Relaksacja. Podręcznik ćwiczeń*, Wydawnictwo Wacław Bagiński i Synowie, Wrocław.

Kulmatycki Lesław (1995), *Ćwiczenia relaksacyjne. Praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży*, Agencja Promo-Lider, Warszawa.

Luckman Thomas (2006), *Niewidzialna religia*, Nomos, Kraków.

Lynch Owen M. (1990), *Divine Passions: The Social Construction of Emotion in India*, University of California Press, Berkeley.

Niedenthal Paula M. (2007), *Embodying emotion*, „Science”, 316 (5827): 1002–1005.

Nummenmaa Lauri, Glerean Enrico, Hari Riitta, Hietanen Jari K. (2013), Bodily maps of emotions, *Proceedings Of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 27 November, 2013, ss. 1–6; <http://m.pnas.org/content/early/2013/12/26/1321664111.full.pdf>; dostęp: 5.01.2013.

Scheff Thomas (1990), *Microsociology. Discourse, Emotion and Social Structure*, Chicago University Press, Chicago–London.

Schüle Christian (2007), *W szponach lęku. Piekło białych kolnierzyków*, „Tygodnik Forum”, nr 45/2007 za „Die Zeit” (http://www.tygodnikforum.pl/forum/index.jsp?place=Lead10&news_cat_id=249&news_id=5236&layout=1&forum_id=3239&page=text; dostęp: 2.08.2011).

Shott Susan (1979), *Emotion and Social Life: A Symbolic Interactionist Analysis*, „American Journal of Sociology”, 84: 1317–1334.

Singleton Marc (2010), *Yoga Body. The origin of Modern Posture Practice*, Oxford University Press, Oxford.

Singleton Marc, Jean Byrne (2008), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*, Routledge, New York.

Szopa Janusz (2000), *Lecznicze i fizjologiczne działanie YOGASANAS*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Zarządzania w Częstochowie”: 47–49.

Szopa Janusz (red.), (2004), *Joga dla zdrowia*, Wydawnictwo WZPCz., Częstochowa.