Konferencja Naukowa „Joga w kontekstach kulturowych IX”

The 9th National Conference 'Yoga in Cultural Contexts'

**Książka abstraktów**

**The Book of Abstracts**

17 września 2024 (wtorek)

17 September 2024 (Tuesday)

Wykład inauguracyjny / Keynote lecture

***Yoga and nationalism in late colonial India***

***/ Joga i nacjonalizm w późnokolonialnych Indiach***

# Prof. Dr. Mario Prayer, Sapienza University of Rome, Rzym

Yoga, an ancient spiritual discipline with a great variety of experiences and meanings, has given a distinct contribution to the construction of India’s modern ethos from the late 19th century onwards. Moving beyond the boundaries of secluded *ashram*s, it entered the social life of communities and offered solutions to problems of daily life, as well as a repository of cultural references for political movements. Yoga has thus gradually emerged as a shared form of global heritage. This presentation illustrates an early chapter in this story, i.e. the impact of Yoga on nationalist India in the late colonial period. In particular, the argument focuses on four leading figures – Swami Vivekananda, Mohandas Karamchand Gandhi, Jawaharlal Nehru and Subhas Chandra Bose – who approached Yoga from various angles in the pursuit of their respective social and political goals.

# Joga, starożytna dyscyplina duchowa o ogromnej różnorodności doświadczeń i znaczeń, wniosła wyraźny wkład w budowę nowoczesnego etosu Indii począwszy od końca XIX wieku. Przenosząc się poza granice odosobnionych aśramów, wkroczyła w życie społeczne lokalnych społeczności oferując rozwiązania problemów życia codziennego, stanowiła także repozytorium kulturowych odniesień dla ruchów politycznych. W rezultacie joga stopniowo urosła do rangi wspólnego dziedzictwa globalnego. Niniejsza prezentacja ilustruje wczesny rozdział tej historii, tj. wpływ jogi na nacjonalistyczne Indie w późnym okresie kolonialnym. Argumentacja w niej przedstawiona koncentruje się na czterech wiodących postaciach - Swamim Wiwekanandzie, Mohandasie Karamczandzie Gandhim, Jawaharlalu Nehru i Subhasie Czandrze Bose - którzy podchodzili do jogi z różnych punktów widzenia w toku realizacji swoich celów społecznych i politycznych.

***Joga akademicka w Częstochowie***

dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Wiosną 1995 roku Politechnikę Częstochowską odwiedził prof. Ravi Javalgekar. Od tego czasu w uczelniach częstochowskich rozpoczęto badania naukowe dotyczące zagadnień związanych z jogą. W celu promowania zajęć fizycznych hatha jogi, w AZS Politechniki Częstochowskiej utworzono sekcję jogi. W następnych latach osoby związane ze środowiskiem akademickim zdobyły kwalifikacje do prowadzenia zajęć z tego zakresu. W niektórych uczelniach można było wybrać ten rodzaj ćwiczeń w ramach zajęć wychowania fizycznego. Częstochowę zaczęli odwiedzać nauczyciele jogi o międzynarodowym uznaniu tacy jak: Geeta Iyengar, Faeq Biria, Shah, Rajvi, Gabriella Gubilaro. Jednocześnie uruchomiono pierwsze w Polsce kursy nauczycieli jogi wg metody Iyengara oraz przeprowadzono międzynarodowe egzaminy na uzyskanie tych tytułów.

Przełomem w działalności szkoleniowej było uzyskanie w roku 2001 z Ministerstwa Edukacji Narodowej prawa do prowadzenia kursów instruktora rekreacji ruchowej w oparciu o system ćwiczeń hatha jogi – hatha joga została uznana jako prozdrowotny rodzaj aktywności ruchowej. To spowodowało, że Akademie Wychowania Fizycznego zainteresowały się tym rodzajem ćwiczeń fizycznych i wprowadziły hatha jogę wraz z innymi wspierającymi je przedmiotami teoretycznymi, do programów studiów tych uczelni. Wykwalifikowani częstochowscy pracownicy naukowi zostali zatrudnieni w AWF Katowice i przyczynili się do powstania studiów podyplomowych *Relaksacja i Joga* na Wydziale Rehabilitacji w AWF Warszawa. Ponadto pracownicy naukowi z Częstochowy zarejestrowali Polskie Stowarzyszenie Jogi Iyengara oraz Stowarzyszenie Jogi Akademickiej. Od roku 2011 została nawiązana współpraca z Krajowym Ośrodkiem Metodyczno-Szkoleniowym TKKF i od tego czasu kursy instruktora hatha jogi prowadzone są także w Toruniu. Ta współpraca przyczyniła się także do utworzenia specjalizacji dla instruktorów w zakresie onkojogi, jogi dla dzieci i jogi dla seniorów.

Dzięki współpracy z Uniwersytetem Śląskim od 2014 roku odbywają się *Konferencje Naukowe „Joga w kontekstach kulturowych”*. Do tej pory wydanych zostało już pięć monografii naukowych związanych z tematyką jogi. Powstało również paręset artykułów naukowych oraz cztery książki z tego zakresu.

W najbliższym czasie w Częstochowie rozpocznie się 47 kurs instruktora rekreacji ruchowej w specjalności hatha joga, w Toruniu – 23 kurs, a w Warszawie 25. edycja studiów podyplomowych. Wspólnie wykształcono w nurcie jogi akademickiej przeszło 2 tysiące osób. Dzięki naszym staraniom w roku 2020 w Monitorze Polskim ukazało się obwieszczenie Ministra Sportu o włączeniu kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie zajęć według systemu ćwiczeń jogi akademickiej” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. Ponadto w roku 2020 z okazji 25-lecia jogi akademickiej w Częstochowie pięć osób zostało uhonorowanych Medalem Merentibus, przyznanym za zasługi na rzecz Częstochowy oraz kształtowania jej pozytywnego wizerunku.

***Czy potrzebna jest metodyka prowadzenia zajęć jogi?***

dr hab. Lesław Kulmatycki

Coraz więcej osób poszukuje „zajęć z jogi”, więc warto, a nawet należy zadać pytania, czym one są, jakie treści niosą, jak i dla kogo są prowadzone? Z badań i rozmów z uczestnikami takich zajęć wynika, że głównym motywem rozpoczęcia praktyki jogi jest chęć poprawy jakości życia. Jedna grupa osób poszukuje sposobów wzmocnienia swojego zdrowia i poprawy kondycji, natomiast druga, coraz liczniejsza, poszukuje w jodze sposobów na pozbycie się bólu czy problemów zdrowotnych. Zatem w kształceniu nauczycielek i nauczycieli jogi ważnym obszarem jest metodyka prowadzenia zajęć dostosowana do specyfiki poszczególnych grup praktykujących.

Zagadnieniom metodyki będzie poświęcone wystąpienie konferencyjne.

***Asany a techniki psychoterapeutyczne emdr i brainspotting***

dr hab. Mirosław Harciarek, prof. Akademii Górnośląskiej, Akademia Górnośląska im. Wojciecha Korfantego w Katowicach

Celem artykułu jest omówienie dwu technik psychoterapeutycznych jakimi są EMDR (*Eye Movement Desensitisation and Reprocessing* – odwrażliwienie i przetwarzanie za pomocą ruchów gałek ocznych) i Brainspotting w kontekście asan oraz odpowiedź na pytanie na ile wymienione aktywności zmieniają naszą kondycję psychiczną. Jeśli odpowiedź byłaby pozytywna, to powstaje otwarte zagadnienie wyjaśnienia mechanizmów psychofizjologicznych, które za taką przemianą psycho-terapeutyczną i rozwojową stoją. Czy koncepcja psychologii Gestalt mogłaby ten problem rozwiązać? Ponadto, dla praktyków asan powstaje zagadnienie zwrócenia uwagi na wartość psychoterapeutyczną i rozwojową tych ćwiczeń oraz na znaczenie w ich wykonywaniu fiksacji i ułożenia oczu.

Podsumowując, perspektywa rozpatrywania asan w kontekście niewerbalnych technik psychoterapeutycznych jest jednocześnie propozycją kierunku badań asan jako aktywności umożliwiającej optymalną kondycję psychofizyczną.

***Doktor joga-moja najlepsza terapeutka w sprawach nagłych i problemach przewlekłych***

mgr Mariola Król, Stowarzyszenie Jogi Akademickiej

Nadciśnienie tętnicze - z tym schorzeniem zmaga się ponad miliard populacji na świecie. Niepokojący jest fakt, że to dwukrotnie więcej, niż odnotowano zaledwie czterdzieści lat temu. Temat nadciśnienia jest przedmiotem moich zainteresowań pewnie dlatego, że sama się z nim zmagam. Nie sposób rozmawiać o pierwotnym nadciśnieniu tętniczym nie przywołując takich pojęć, jak stres, złość czy też rozpamiętywanie. To one bowiem leżą u źródeł nadciśnienia. Jeśli stres utrzymuje się dłużej, staje się on czynnikiem chorobotwórczym, podobnie jak wszelkie tzw. ruminacje. Jeżeli przez dłuższy czas poprzez natrętne myśli będziemy wzbudzać w sobie negatywne stany emocjonalne, wywołamy pierwotne nadciśnienie tętnicze. A jeśli już zachorujemy, to udajemy się do lekarza, który ordynuje nam leki obniżające ciśnienie. Wtedy zaczyna się nasza przygoda z leczeniem farmakologicznym. Osoby podejmujące ten rodzaj terapii są na nią skazane najczęściej do końca życia. Niestety, każdy z tych leków niesie z sobą konsekwencje w postaci skutków ubocznych.

W tym miejscu rodzi się pytanie: czy nie ma alternatywy dla takiej formy leczenia? Otóż jest! Może to być np. regularna praktyka jogi. Ćwiczenie asan, ćwiczenia oddechowe, elementy relaksacji czy medytacji działają odprężająco zarówno na poziomie fizjologicznym, jak i psychologicznym. W końcu jesteśmy wyposażeni w najznakomitsze narzędzie terapeutyczne, które posiada każdy z nas – oddychanie. Praktykowanie zdrowego oddychania wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne w sposób, jaki żadna inna praktyka tego zrobić nie zdoła. Joga uczy nas, jak z tego narzędzia korzystać.

Pragnę opowiedzieć o moich doświadczeniach. Na nadciśnienie choruję ponad dwadzieścia lat. Przyjmowałam leki, wciąż próbowano mi a to zwiększyć dawkę, a to dokładać kolejny lek i kolejny. Wreszcie postanowiłam wziąć sprawy w swoje ręce. Z pomocą przyszła mi znakomita terapeutka, do której mam pełne zaufanie - Doktor Joga.

Przed rokiem, kiedy przyszłam po skierowanie na badania morfologii usłyszałam w gabinecie lekarskim słowa wzburzonej pani doktor pierwszego kontaktu: „Po co pani w ogóle do mnie przychodzi? Przepisuję pani leki, których i tak pani nie wykupuje. Wiem, bo sprawdzam! Pani sama się leczy?!” Cóż, medycyna konwencjonalna wierzy wyłącznie w moc chemicznych specyfików. Co miałam powiedzieć pani doktor? Że praktykuję regularnie jogę i to pozwoliło mi zredukować przyjmowanie leków do zaledwie jednej małej tabletki dziennie? Joga stała się dla mnie niezawodnym ratunkiem w sytuacjach trudnych i przełomowych. Od wielu lat, kiedy życie wyrzuca mnie za burtę, rozkładam matę do jogi… rozpoczynam praktykę…

***Joga jako sposób na kontrolowanie stresu***

mgr Magdalena Henke

Stres jest reakcją organizmu na stresory, które mogą pochodzić z zewnątrz (np. wymagania środowiskowe) lub z wewnątrz (np. stany emocjonalne). W obliczu stresu organizm aktywuje układ współczulny oraz oś podwzgórze-przysadka-nadnercza, co prowadzi do wzrostu tętna, ciśnienia krwi oraz zahamowania procesów trawiennych i regeneracyjnych. Choć umiarkowany stres jest potrzebny, jego nadmiar może prowadzić do zaburzeń fizjologicznych, biochemicznych i anatomicznych, w tym osłabienia neurogenezy oraz atrofii komórek nerwowych. Przewlekły stres zwiększa rozmiar ciała migdałowatego, co może nasilać lęk i agresję. Kluczową rolę w zarządzaniu stresem odgrywają jego percepcja oraz wszelkie sposoby radzenia sobie z nim, np. poprzez praktyki oddechowe i ćwiczenia asan, które wspomagają regulację przywspółczulnej części autonomicznego układu nerwowego, przyczyniając się do poprawy zdrowia psychofizycznego.

***Komercjalizacja jogi a trendy na polskim rynku wydawniczym***

dr Magdalena Karciarz, Uniwersytet Wrocławski

Komercjalizacja jogi to zjawisko będące elementem globalnej gospodarki i kultury. W artykule podejmuję próbę zbadania w kontekście socjologicznym i bibliologicznym, w jaki sposób joga jako praktyka fizyczna i duchowa, została przekształcona w produkt rynkowy. Jakie konsekwencje niesie to dla jej pierwotnych wartości i znaczeń? Szczególną uwagę poświęcam roli rynku wydawniczego w procesie popularyzacji i komercjalizacji jogi, analizując publikacje książkowe, czasopisma oraz cyfrowe materiały edukacyjne, które ukazały się w Polsce. W kontekście socjologicznym artykuł przybliża, trendy towarzyszące adaptacji jogi do współczesnych, zachodnich modeli konsumpcji. Zakreślam zmiany w percepcji tej praktyki z perspektywy uczestników oraz wpływ kultury masowej na jej komercyjne aspekty. Natomiast w perspektywie bibliologicznej, analizuję kształtowanie się rynku wydawniczego opierając się na narzędziach bibliometrycznych. Stawiam pytania jakie zmiany można dostrzec w kształtowaniu się globalnego rynku publikacji dotyczących jogi oraz jakie formy wydawnicze dominują na rynku.

***Joga i jej wpływ na zapobieganie chorobom cywilizacyjnym***

mgr Grzegorz Kowalski, HOLUM Terapie Naturalne

Większość chorób o podłożu autoimmunologicznym ma swoje podłoże w czynnikach środowiskowych (stylu życia), większość badań z ostatnich lat pokazuje, że geny są predyspozycją, która nie musi się ujawnić w ciągu życia. W społeczeństwie europejskim jesteśmy poddawani wielu czynnikom potencjalnie szkodliwym bodźce elektromagnetyczne, bodźce informacyjne, dieta nisko wartościowa i in. Wszystkie powyższe mogą wpływać na przebieg chorób autoimmunologicznych, jednym z mechanizmów zapobiegających jest adekwatna aktywność ruchowa, praktyka wyciszania umysłu (stymulacji przywspółczulnego układu nerwowego), którą możemy znaleźć w jodze. W referacie postaram się skupić również na fizjologicznych wpływach asan na regulację układu nerwowego, a tym samym konsekwencje metaboliczne dla organizmu. Chcę również podeprzeć swoją wypowiedź przeglądem kilku badań klinicznych w aspekcie wpływu jogi na zdrowie w kontekście chorób cywilizacyjnych.

***Wartość chwili obecnej***

mgr Monika Trypuz, Stowarzyszenie Jogi Akademickiej

Referat „Wartość chwili obecnej” analizuje znaczenie życia w teraźniejszości, badając je w kontekście różnych kultur i religii. Przedstawiono, jak zainteresowanie kulturą ludową, praca w Ośrodku Brama Grodzka-Teatr NN oraz udział w Festiwalu Trzech Kultur we Włodawie stały się inspiracją do zgłębiania tematów związanych z pograniczem kultur i religii. Refleksje nad sensem życia, wynikające z praktyki jogi i medytacji, prowadzą do wniosku, że świadome trwanie w chwili obecnej jest kluczem do pełni życia. Fragmenty *Jogasutr* Patańdźalego wskazują na jogę jako drogę do osiągnięcia głębokiego skupienia i uwolnienia od cierpienia poprzez kontemplację teraźniejszości. Podobne wnioski płyną z prac Thich Nhat Hanha oraz Mihaly Csikszentmihalyi. Jon Kabat-Zinn w książce *Życie, piękna katastrofa* podkreśla, że akceptacja chwili obecnej, niezależnie od jej charakteru, jest kluczowa dla pełnego życia. Franz Jalics w książce *Kontemplacja* podkreśla natomiast, że medytacja i joga są niezbędne do osiągnięcia wewnętrznego spokoju i harmonii, które są fundamentem duchowego rozwoju. Jalics wskazuje na znaczenie regularnej praktyki tych technik w umacnianiu zdolności do bycia obecnym tu i teraz oraz głębszego doświadczania obecności Boga. Referat kończy się omówieniem projektu artystycznego „Flashback – kadr pamięci”, który próbuje uchwycić wartość chwili obecnej poprzez osobiste historie uczestników. Refleksje te dopełnia nagranie z wernisażu wystawy, stanowiące wizualne podsumowanie omawianych treści.

18 września 2024 (środa)

18 September 2024 (Wednesday)

***Zajęcia wspierające poczucie własnej wartości u dzieci w wieku wczesnoszkolnym***

mgr Agnieszka Kociszewska, Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie

Celem wystąpienia jest przedstawienie praktyki jogi z perspektywy rozwoju emocjonalnego dzieci oraz ukazanie, jak może ona wpływać na ich zdrowie psychiczne.

Joga jest wyjątkowym narzędziem, które wpływa, najogólniej mówiąc, na zdrowie człowieka. Wspiera rozwój nie tylko w kontekście zdolności motorycznych, ale również w aspekcie zdrowia psychicznego, zwłaszcza w obszarze budowania poczucia własnej wartości. Regularna praktyka jogi pomaga dzieciom w nauce rozpoznawania, lokalizowania, nazywania i wyrażania emocji, co jest kluczowe dla ich zdrowia psychicznego i emocjonalnego.

W trakcie zajęć jogi dzieci uczą się skupienia na swoim ciele i oddechu, co pomaga im w identyfikacji miejsc, w których gromadzą się napięcia. Dzięki różnym pozycjom jogi oraz technikom oddechowym, dzieci mogą lepiej zrozumieć, jak emocje i myśli wpływają na ich ciało. Na przykład, ćwiczenia takie jak "drzewo" czy "wojownik" wzmacniają pewność siebie i poczucie własnej wartości, pokazując dzieciom, że są silne i stabilne. Dzieci uczą się również nazywać swoje emocje poprzez sesje relaksacyjne i medytacyjne, które często kończą zajęcia jogi. Poprzez zachęcanie dzieci do wyrażania swoich uczuć słowami, pomagam im lepiej zrozumieć siebie i swoje reakcje. To rozwija ich empatię i umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Joga wspomaga również budowanie pozytywnego obrazu siebie. Dzieci uczą się, że nie ma "złych" emocji, a każda emocja jest naturalna, ma swoje miejsce i każda o czymś innym informuje. Dzięki temu mogą rozwijać zdrowe nawyki emocjonalne, rozpoznawać i mówić o swoich potrzebach, budując w ten sposób solidne fundamenty pod przyszłe relacje ze sobą jak i z innymi.

Wprowadzenie jogi do codziennego życia dzieci w wieku wczesnoszkolnym jest więc niezwykle cennym elementem ich wychowania, pomagającym w rozwoju ujmowanym holistycznie. Poprzez pracę z ciałem, czucie siebie, świadome korzystanie ze swoich wewnętrznych zasobów jesteśmy w stanie stworzyć świat pełen zdrowych, stabilnych i zrównoważonych jednostek.

***Wpływ praktyki jogi na efektywność uczenia się***

Ireneusz Krawczyk, Stowarzyszenie Jogi Akademickiej

Współczesne wyzwania edukacyjne wymagają poszukiwania skutecznych metod poprawy zdolności poznawczych uczniów. Jedną z obiecujących dziedzin jest praktyka jogi, która nie tylko przynosi korzyści fizyczne, ale również wpływa na aspekty psychiczne. Rola Jogi w Poprawie Koncentracji, Pamięci i Zdolności Poznawczych obejmuje:

1. zmniejszenie stresu i poprawa efektywnej koncentracji: Praktyka jogi skupia się na technikach oddychania, medytacji i asanach, co może wspomagać rozwój umiejętności koncentracji. Badania wykazują, że regularna praktyka jogi może wpływać na poprawę zdolności skupiania uwagi (Brown & Gerbarg, 2005).
2. wpływ na pamięć: Joga może pomóc w poprawie pamięci i koncentracji, poprzez zwiększenie rozmiaru hipokampu, obszaru mózgu odpowiedzialnego za pamięć i uczenie się.
3. wpływ na zdolności poznawcze i efektywność uczenia się: Joga poprawia funkcjonowania mózgu, może zwiększyć jego neuroplastyczność, co pozwala mózgowi dostosowywać się i zmienić w odpowiedzi na nowe informacje i doświadczenia. Pozwala mu na lepszą adaptację i otwartość na nowości.
4. zwiększenie masy szarej w rejonach mózgu związanych z uczeniem się, pamięcią i samoświadomością: W badaniu naukowym *Beneficial Effects of Yoga on Memory and Cognition Associated to Stress* (Mitra et al., 2020), stwierdzono, że regularna praktyka jogi prowadzi do wzrostu substancji szarej w rejonach mózgu związanych z uczeniem się, pamięcią i samoświadomością. Istota szara, to tkanka w mózgu, która zawiera ciała komórkowe neuronów i odgrywa kluczową rolę w uczeniu.
5. wzrost poczucia własnej sprawczości i kreatywności – obecność

Podsumowując, okazuje się, że joga może być bardzo pomocna w nauce. Na podstawie przeglądu literatury oraz przeprowadzonych badań można wnioskować, że regularna praktyka jogi może korzystnie wpływać na koncentrację, pamięć i zdolności poznawcze uczniów, co z kolei może przyczynić się do efektywniejszego procesu uczenia się.

***Wpływ jogi na dzieci i osoby dorosłe z ADD, ADHD w ujęciu zebranych badań***

lic.Adam Gogolewski, Stowarzyszenie Jogi Akademickiej

Zaburzenia uwagi, takie jak ADHD i ADD, diagnozowane są u coraz większej liczbie osób, zarówno dzieci, jak i dorosłych. Zaburzenie to może doskwierać nawet 19 milionom Europejczyków.  Czy zastanawiałeś się, jak można wspierać leczenie tych schorzeń w sposób naturalny? Joga, znana z pozytywnego wpływu na ciało i umysł, staje się coraz bardziej popularna jako metoda wspomagająca tradycyjne terapie. W referacie przyjrzymy się, w jaki sposób praktyki oddechowe, medytacyjne i fizyczne mogą poprawić koncentrację, zredukować stres i impulsywność u osób z zaburzeniami uwagi. Dowiesz się, jakie są najnowsze badania i dlaczego joga może być kluczowym elementem terapii dla osób z ADHD i ADD.

***Joga dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Studium przypadku: Taduesz Pasek i "modelowe ośrodki wyciszania” w Poznaniu***

mgr Kozłowiec Iwona, Przestrzeń - Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji

Joga nowoczesna, kojarzona z tzw. renesansem jogi w Indiach z początku XX w., skupiała się głównie na biomedycznym aspekcie jogi, badanym naukowo i praktykowanym dla dobrostanu psychofizycznego. Jednym z pierwszych popularyzatorów tak rozumianej jogi w Polce w okresie powojennym był Tadeusz Pasek (1925-2011). Dzięki jodze sam wyleczył się z nerwicy i poprawił swoją ogólną kondycję fizyczną. Wiedzę o jodze zgłębiał z książek oraz podczas pobytu w Indiach, m.in. w Bihar School of Yoga oraz w Kayvalyadhama Yoga Institute (1967). Od połowy lat siedemdziesiątych Pasek wykorzystywał techniki jogi (pod nazwą "ćwiczenia relaksowo-koncentrujące") w profilaktyce i rehabilitacji psychiatrycznej. Jedną z jego propozycji było tworzenie "modelowych ośrodków wyciszania" na osiedlach mieszkaniowych w Poznaniu. Ośrodki te miały nie tylko stwarzać możliwość nauki technik jogi, ale także były formą rehabilitacji dla osób po leczeniu na zamkniętych oddziałach psychiatrycznych (Pasek prowadził pracownię psychokinezyterapii na Oddziale Psychiatrycznym szpitala Akademii Medycznej w Poznaniu). Zajęcia w ośrodkach wyciszania były prowadzone przez instruktorów wyszkolonych w ramach struktur Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej (instruktor rekreacji, specjalność: ćwiczenia relaksowo-koncentrujące). Utworzone przez Paska ośrodki funkcjonowały w pomieszczeniach spółdzielni mieszkaniowej "Winogrady" w Poznaniu do początku XXI wieku.

***O Jodze Emmanuela Carrère’a***

dr hab.Małgorzata Rygielska, prof. UŚ, Uniwersytet Śląski w Katowicach

W referacie przedstawiam pokrótce najważniejsze wątki recepcji książki Emmanuela Carrère’a *Joga* (wyd. oryg. 2020 rok, wyd. pol. 2021), a także propozycje analityczne i interpretacyjne tej prozy. Wspominam o kontrowersjach wydawniczych i atmosferze „skandalu”, która towarzyszyła powieści po jej ukazaniu się we Francji (w Polsce *Joga* nie zyskała zbytniego rozgłosu, choć można odnaleźć kilka jej krytycznych omówień). Umieszczam tę pozycję na tle innych dzieł Carrère’a (m.in. *Królestwa* i *Dobrze jest mieć dokąd pójść*). Z uwagi na temat przewodni konferencji skupiam się przede wszystkim na przedstawieniu przez Carrère’a jogi, sposobów jej rozumienia i definiowania, a także sposobów pojmowania, doświadczania i definiowania medytacji (na przykładzie praktykowanej przez autora *vipassany*). Osobną, istotną kwestią jest ścisłe powiązanie z jogą i medytacją procesu twórczego, a także jawnie autobiograficzny charakter powieści. Uwzględniam również spektakl *Joga* w reżyserii Anny Smolar oparty na powieści Carrère’a, wystawiony w Teatrze Starym w Krakowie w 2023 roku.

***Joga a strategie tłumaczeniowe w angielskich przekładach wybranych puran***

mgr Dagmara Wasilewska, Uniwersytet Śląski w Katowicach, SapienzaUniversity of Rome

Zachodni uczeni zainteresowali się literaturą puraniczną w XVIII wieku. Już wtedy podjęto kilka prób fragmentarycznego przekładu poszczególnych tekstów (J. Leyden, W. Erskine, W.C. Blaquiere), ale właściwy proces tłumaczenia rozpoczął dopiero H.H. Wilson swoim przekładem *Wisznupurany* (1840). „Długi wiek dziewiętnasty” przyniósł wiele kolejnych tłumaczeń autorstwa zarówno Europejczyków, jak i Indusów. Chociaż niektóre z osiemnastu *mahapuran* pozostały niepublikowane, kilka tekstów w tym krótkim okresie doczekało się aż kilku angielskich wersji.

Wprowadzając anglojęzyczną publiczność w temat mitologii indyjskiej, wcześni tłumacze *puran* zapoznawali ich również z bardzo złożonymi treściami kulturowymi, w tym z takimi praktykami religijnymi, jak joga, która niewątpliwie stanowiła w nich jeden z ważniejszych tematów. Ponieważ autorzy poszczególnych interpretacji pochodzili z różnych środowisk i zwracali się do różnych odbiorców, ich reprezentacje jogi mogły się znacznie różnić. Celem niniejszego referatu jest porównanie ich podejść i prześledzenie strategii tłumaczeniowych w celu zbadania konkretnych sposobów, za pomocą których joga została dostosowana do norm i wartości kultury docelowej w przypadku zachodnich tłumaczy, lub do zmieniającej się atmosfery intelektualnej w Indiach w przypadku indyjskich uczonych. Innymi słowy, referat zajmie się kwestią zarządzania wizerunkiem jogi w określonym kontekście kulturowym poprzez użycie lub pominięcie określonych pojęć i terminologii. Referat bazował będzie przede wszystkim na przykładach zaczerpniętych z *Markandeja* i *Garudapurany*, jako że są to najczęściej tłumaczone teksty w tym okresie.

***Teoria istnienia czakr we współczesnej praktyce jogi - streszczenie***

Ania Błaszczyńska, Kadami Yoga

Czym są czakry? Jak działają? Jak ich istnienie wpływa na życie i samopoczucie człowieka?

Teorię istnienia czakr w ludzkim ciele wykorzystuje się od tysięcy lat w praktyce jogi. Obserwując przyporządkowania czakr – jako ośrodków energetycznych – do narządów w ciele człowieka oraz do ośrodków wydzielania dokrewnego można przypuszczać, iż odpowiednie dopasowanie praktyki asan jogi do samopoczucia ćwiczącego może wpływać dobroczynnie na jego komfort życia. Praca skupia się na znalezieniu związków między teorią istnienia czakramów oraz wykorzystaniem tej starożytnej wiedzy we współczesnej praktyce jogi.

***Korelacja jogi i konkretnych asan z czakrami oraz jej wpływ na sferę psychiczną, fizyczną i duchową***

Karolina Dybka

Siedem najbardziej popularnych czakr odpowiada za inny rejon w ciele i psychice. Czakry nie są uznawane w medycynie konwencjonalnej jednak skupienie się na nich pozwala nam na powiązanie wielu aspektów fizycznych z psychicznymi. Na własnym przykładzie doświadczyłam zmian na lepsze dzięki pracy z czakrami poprzez jogę. Jest to mój sposób na rozumienie powiązań między jogą a psychiką i sferą duchową.

Najbardziej widocznej zmiany doświadczyłam praktykując jogę z intencją uzdrowienia czakry podstawy (Muladhara). Latami mierzyłam się z depresją, zaburzeniami odżywiania i lękami. Po latach leczenia farmakologicznego i pobytów w szpitalach psychiatrycznych ze słabymi skutkami, okazało się, że mój organizm jest dodatkowo obciążony przez neuroboreliozę. Zaczęłam leczenie niekonwencjonalne, czyli ekstraktami z ziół. Leczenie niekonwencjonalne poszerzyło mój światopogląd i już jako nastolatka wiedziałam, że są różne drogi do uzyskania równowagi w życiu. Kuracja ziołami przyniosła zamierzone skutki, ale czułam, że moje ciało potrzebuje ukojenia. Słuchając się intuicji i wykorzystując wiedzę jaką miałam na tamten moment na temat jogi, praktykowałam asany skupiające się na czakrze podstawy. Pierwszy raz w życiu poczułam dobrą i świadomą relację z własnym ciałem. Łatwiej przychodziły mi wysiłki dnia codziennego, nauczyłam się słuchać intuicji, zwracać uwagę na to, co mówi moje ciało i nie negować tego.

Drugą czakrą, nad którą udało mi się pracować, to czakra sakralna, czyli (Swadhiszthana). Dawniej trwałam w relacjach, które opierały się na zakłamaniu i nie dawały mi możliwości rozwoju. Nie pozwalały mi na swobodny przepływ energii twórczej, za którą jest odpowiedzialna czakra sakralna. Brakowało mi bliskości, również w sferze seksualnej a niezaspokojone potrzeby odbijały się na moim samopoczuciu i ciele co czułam wyraźnie jako napięcia w mięśniach, byłam często rozdrażniona. Do jogi w tamtym czasie używałam kadzidełek, dbałam o swój komfort i wyciszenie, starałam się przelać napięcia w asany, które wtedy praktykowałam z intencją uzdrowienia czakry sakralnej. Udało mi się uzyskać równowagę i przepływ energii jakiej potrzebowałam. Była to ogromna ulga dla ciała i ducha. W tamtym też czasie podjęłam ważną decyzję o niezażywaniu żadnych, nawet tych najbardziej popularnych używek. Uznałam, że one bardzo utrudniają drogę do samego siebie i uniemożliwiają rozwój zagłuszając nasze potrzeby. Moje otoczenie zaczęło się zmieniać, ludzie, którym nie zależało na rozwoju, zaczęli się odsuwać, a zostali tylko Ci, przy których mogę wzrastać i czuć się spełniona.

***Joga – intuicja – decyzja***

dr Patrycja Krawczyk, Politechnika Częstochowska

Co współczesna nauka mówi o intuicji w podejmowaniu decyzji. Jak w turbulentnym otoczeniu społeczno-gospodarczym podejmować szybkie i trafne decyzje? Jaką rolę może odgrywać joga we wzmacnianiu intuicji?

Dziś wiedza odgrywa coraz większą rolę w procesie zarządzania. Jest ona postrzegana jako strategiczny zasób organizacji. Jednym z aspektów zarządzania, który przyciąga coraz więcej uwagi, jest intuicja. Intuicja jest zdolnością do spojrzenia na problem z szerokiej perspektywy i wyciągnięcia wniosków z niepełnych danych. Jest to umiejętność znalezienia praktycznego rozwiązania, nawet jeśli nie mamy pełnej informacji. Decydowanie intuicyjne pozwala podejmować trafne decyzje w sytuacjach, gdy dostępne dane są niekompletne lub niejasne. Intuicja może pomagać podejmować ważne życiowe decyzje jak i te codzienne.

Intuicja jest jak mięsień, który można wzmacniać. Jest kilka technik i ćwiczeń poprawiających wydolność „mięśnia” intuicja. Proponuje zagregować je w 3 grupy technik: relaksacyjne, analityczne i umysłowe. Opisując je szczegółowo możemy zauważyć, że joga jest doskonałym narzędziem we wszystkich 3 technikach.

Wybór szkoły, drogi zawodowej, czy partnera to tylko niektóre dylematy, przed którymi większość z nas staje przynajmniej raz w życiu. Choć wybory te nie należą do łatwych, musimy ich dokonywać każdego dnia. Bywa jednak, że z powodów dla nas niezrozumiałych, dokonanie nawet najprostszych wyborów wydaje się wyzwaniem ponad nasze siły. Wystąpienie jest poświęcone temu w jaki sposób joga pomaga oczyścić umysł i odzyskać wewnętrzną równowagę by w turbulentnym otoczeniu społeczno-gospodarczym podejmować szybkie i trafne decyzje.

***Rola jogi w łagodzeniu skutków siedzącego stylu życia***

mgr Danuta Bałdowska, Stowarzyszenie Jogi Akademickiej

Współczesna praca biurowa i długotrwałe siedzenie przy komputerze wiążą się z licznymi problemami zdrowotnymi, takimi jak dolegliwości mięśniowo-szkieletowe, problemy z kręgosłupem, biodrami, krążeniem, przemianą materii oraz stresem. Joga, łącząca fizyczne pozycje, techniki oddechowe i medytację, stanowi skuteczną metodę prewencji i łagodzenia tych dolegliwości. Joga wpływa między innymi na:

* Problemy mięśniowo-szkieletowe i kręgosłupa: Długotrwałe siedzenie prowadzi do osłabienia mięśni, bólu pleców, szyi, ramion oraz zwyrodnień kręgosłupa. Joga pomaga w rozluźnieniu mięśni, wzmocnieniu rdzenia oraz poprawie elastyczności kręgosłupa poprzez różne pozycje rozciągające i wzmacniające.
* Zdrowie bioder: Osłabienie mięśni biodrowych i ograniczenie ich ruchomości to kolejne skutki siedzącego trybu życia. Joga oferuje pozycje rozciągające i wzmacniające biodra, poprawiając ich stabilność i elastyczność.
* Przemiana materii i metabolizm: Długotrwałe siedzenie spowalnia metabolizm, co może prowadzić do nadwagi i problemów trawiennych. Joga, poprzez dynamiczne sekwencje oraz pozycje stymulujące układ trawienny, pomaga w poprawie przemiany materii i metabolizmu.
* Zaburzenia krążenia: Brak ruchu powoduje problemy z krążeniem, takie jak zakrzepy i obrzęki nóg. Joga wspomaga swobodny przepływ krwi i zmniejsza ryzyko zaburzeń krążenia poprzez pozycje poprawiające cyrkulację.
* Stres i wypalenie zawodowe: Praca biurowa może prowadzić do wypalenia zawodowego i chronicznego stresu. Joga pomaga w redukcji stresu i regeneracji organizmu dzięki pozycjom relaksacyjnym oraz technikom oddechowym i medytacyjnym.

Regularna praktyka jogi przynosi liczne korzyści, w tym wzmacnia mięśnie, poprawia elastyczność, zmniejsza ryzyko urazów, redukuje stres i poprawia ogólne samopoczucie. Joga jest efektywnym sposobem zapobiegania i łagodzenia negatywnych skutków siedzącego trybu życia, wspierając zdrowie fizyczne i psychiczne.