

Słowo wstępne

Wejź na ścieżkę jogi radosnej

Przez wiele lat joga pociągała mnie, a zarazem odpychała. Może dlatego, że w pierwszym momencie zainteresowania się tą techniką usprawniania ciała i umysłu zetknęłam się z nawiedzonymi joginami, których moje określenie „technika” głęboko oburzyło. Dla nich joga była filozofią życia, sposobem postrzegania świata, drogą do Boga. A ja nie chciałam zmieniać swojego życia i spojrzenia na świat. Szukałam jogi zwyczajnej, bez wielkich duchowych celów i mistycznych doznań. I taką właśnie jogę odkrył przede mną prof. dr hab. Janusz Szopa. Kiedy zaczęłam ją uprawiać, szybko skonstatowałam, że weszłam na ścieżkę jogi radosnej, a więc takiej, jakiej szukałam, instynktownie czując, że istnieje. Co mi dała?

W odpowiedzi posłużyć się wyznaniem wielkiego zwolennika jogi, znakomitego skrzypka Yehudi Menuhina z jego przedmowy do klasycznego już podręcznika B.K.S. Iyengara „Światło jogi”:

„Praktyka jogi przywraca pierwotne poczucie miary i proporcji. Sprowadzeni do własnego ciała, naszego pierwotnego instrumentu, uczymy się na nim grać, próbując wydobyć maksymalny rezonans i harmonię. Z niesłabnącą cierpliwością, codziennie oczyszczamy i odżywiamy każdą komórkę ciała, przystępując do ataku, aby odblokować i wyzwolić możliwości, które skazaliśmy już na frustrację i śmierć”.

Nie będę ukrywać – gra to początkowo dość bolesna i... ucząca pokory. Jak wiele innych osób przystępowałam do ćwiczeń w złudnym przekonaniu, że na parkiecie będę błyszczeć. Uprawiałam regularnie gimnastykę, prowadziłam aktywny tryb życia, dużo pracowałam w ogrodzie. Szybko okazało się, że to nie wystarcza. Joga ujawniła przykurcze ścięgien, ograniczoną ruchomość stawów, niewytrenowanie wielu partii mięśni. Ucieszyłam się, gdy mój mistrz przyznał się do podobnych przeżyć:

– Jogę odkrył dla mnie, i dla siebie oczywiście, mój 12-letni wówczas syn Piotr. Kupił książkę o jodze, czytał mi ją głośno, pokazywał zdjęcia asan i wymagał, abym wykonywał te ćwiczenia. Wydawały mi się proste, łatwe i przyjemne. Zawsze bowiem uprawiałem sport, sądziłem więc, że jestem dostatecznie wytrenowany, aby wykonywać samodzielnie pozycje, które – zdaniem autora książki – wymagały pracy pod kierunkiem specjalisty. Miał rację. Szybko przekonałem się, że powtórzenie asan z książkowych zdjęć jest może nawet chwilami przyjemne, ale ani łatwe, ani proste. Prawdziwą jogę odkryłem dopiero pod okiem mistrza Ravi Javalgekara, nauczyciela ze szkoły Siva Nandy, najpopularniejszego na Zachodzie mistrza tej sztuki. Podczas tygodniowego kursu ćwiczyłem po pięć godzin dziennie. Przyniosło to tak wiele pozytywnych doznań mojemu ciału i psychice, że postanowiłem zająć się jogą poważnie.

Dziś, dzięki profesorowi Januszowi Szopie, Częstochowa, gdzie mieszka, pracuje i działa, uważana jest za polską stolicę jogi.

Profesor, matematyk, przez dwie kadencje rektor Politechniki Częstochowskiej, obecnie dziekan Wydziału Zarządzania tej uczelni, uprawia i propaguje hatha jogę, nazywaną czasem jogą dla ludzi Zachodu, ofiar cywilizacji.

– Hatha joga – wyjaśnia – to rodzaj masażu wszystkich organów wewnętrznych. Taki masaż, praktykowany regularnie, za-

pewnia gibkość mięśni i sprężystość kręgosłupa, a więc koryguje postawę. A jeśli postawa jest prosta, to i myślenie jest proste, o czym każdy ćwiczący szybko się przekonuje.

Proste i coraz bardziej pozytywne, o czym sama się przekonałam. Ludzie radośni zawsze chodzą wyprostowani. Przygarbienie niesie ze sobą smutek, niewiarę w siebie i brak sukcesów. To można fizjologicznie wytłumaczyć. Skrzywienie kręgosłupa upośledza krążenie krwi i powoduje wadliwe przemieszczanie się narządów wewnętrznych. Niedostatecznie dotlenione, podobnie jak mózg, nie osiągają swojej pełnej wydolności.

Dziś po doświadczeniach własnych oraz wielu rozmowach z osobami, które regularnie ćwiczą jogę, mogę zapewnić, że stanowi ona najlepszy sposób na główne bolączki naszych czasów – na stres, ustawiczny pośpiech, nadwagę, chore kręgosłupy, a także na trapiące nas na co dzień wszelkie inne ograniczenia. Odbudowując nadszarpnięte nieracjonalnym trybem życia zapasy energii, dodaje mocy i pomnaża sprawność ciał i umysłów.

Ćwiczcie, proszę, jogę radosną według wskazówek prof. Janusza Szopy i jego znakomitej uczennicy, mgr Joanny Górnej. Ćwiczcie zwłaszcza wtedy, gdy – jak było to w moim przypadku – na początku drogi wyda się wam jogą bolesną...

NINA GRELLA