

Ciało w terapii jogi

Joga tradycyjnie wychodzi z założenia, że pozycja ciała i postura fizyczna są szeroko i gruntownie powiązane z osobowością i emocjami. *Hatha* joga jest tą gałęzią jogi, która zawiera serię pozycji rozciągających i wzmacniających każdy mięsień i ścięgno, które mogły ulec skróceniu z powodu napięć umysłowych i błędnej postawy. Jednocześnie te grupy mięśni, które uległy osłabieniu na skutek ich nieużywania, również są stopniowo wzmacniane.

Rozwijając złe nawyki postawy, takie jak skrzywienia kręgosłupa, tracimy wrodzony balans i równowagę. Pewne mięśnie muszą stawać się coraz bardziej napięte, aby móc utrzymywać ciało w pozycji nierównowagi przemieszczonej względem osi ciała. Inne mięśnie, które normalnie działałyby przeciwstawnie, utrzymując ciało wyważone, stosowane są w mniejszym stopniu, kurczą się i stają się słabe. Ostatecznie osoba taka nie jest w stanie skorygować swojej postawy nawet wtedy, kiedy zaburzenia zostaną jej ukazane, ponieważ mięśnie niezbędne dla utrzymania prawidłowej postawy są już u niej zbyt słabe. Podejmowane próby ich wzmocnienia mogą trwać za każdym razem nie dłużej niż kilka sekund, po upływie których ciało zaczyna się trząść

i odczuwać dyskomfort, po czym powraca do poprzedniej, złej postawy.

Dlatego też sama świadomość własnych błędów postawy może być niewystarczająca dla ich skorygowania. Jedynym środkiem zaradczym może okazać się stopniowe wzmacnianie tych mięśni, które są niezbędne dla przywrócenia ciała prawidłowej pozycji. Jest to metoda szczególnie efektywna, jeżeli towarzyszy jej jednoczesne rozluźnianie napięć w tych mięśniach i ścięgnach, które spowodowały utrwalenie się nieprawidłowej pozycji. Będące wynikiem tego zwiększenie swobody ruchów pozwala uświadomić sobie, że przyjęcie bardziej komfortowej postawy jest możliwe. Co więcej, ćwiczący będzie dysponował większą siłą i elastycznością w mięśniach, aby móc tę nową postawę utrzymać. To, co na początku jest „odkryciem”, z czasem staje się nowym nawykiem, a nowa postawa utrwala się.

Oprócz trwałej, chronicznej postawy, która charakteryzuje daną osobę, istnieją również bardziej prowizoryczne pozy ciała i gesty, które są odbiciem bardziej przejściowych stanów umysłu. Wymachiwanie rękami, kiedy jesteśmy podekscytowani, jest typowym tego przykładem, ale postawa, jaką przyjmuje się w trakcie typowej rozmowy z przyjacielem, stanowi mniej oczywistą pozycję w słowniku „mowy ciała”. Otwarte ramiona odzwierciedlają chęć wymiany, podczas gdy skrzyżowane nogi z ramionami splecionymi na klatce piersiowej wskazują na odrzucenie sygnału płynącego od drugiej osoby.

Wiele tego rodzaju korelatów między gestem a pozycją było przez tysiąclecia świadomie wykorzystywanych w treningu jogicznym. Nauczyciel, który siada z jedną nogą założoną na drugiej utwierdza swoją pozycję autorytatywną. W tradycji ortodoksyjnej uczeń, który siada w ten sposób naprzeciwko swojego nauczyciela, jest od razu uznawany za zuchwałego i bezczelnego. Jest oczywiste, że jest on mniej otwarty. Taka pozycja nazywana jest „pozycją heroiczną” i stanowi jedną z licznych pozycji, które zostały zidentyfikowane i nazwane zgodnie z postawą, jakiej są wyrazem. Inne pozycje kładą na przykład nacisk na relaksację, tak jak „pozycja trupa”. Wykonując konkretną pozycję (*asane*) lub gest (*mudrę*), praktykujący uczy się przywoływać związany z nią stan umysłu.

Techniki relaksacyjne w jodze i współczesnej terapii

Kultywując postawę zrelaksowaną i wolną od napięć, ułatwiamy introspekcję; podejście to nie jest też obce na Zachodzie. W licznych odmianach terapii behawioralnej

sesje terapeutyczne zaczynają się od procesu „progresywnej relaksacji”, procedury podobnej do tej stosowanej w jodze. Zaczynając od koniuszków palców stóp, kolejne mięśnie są świadomie rozluźniane. Pacjent leży na plecach z głową wygodnie ułożoną na poduszce, aby nie wykonywać żadnego wysiłku. Poprzez koncentrowanie się kolejno na każdej z grup mięśni całe ciało zostaje wprowadzone w spokojny i wyciszony stan, który systematycznie prowadzi do całkowitej relaksacji⁴.

Szeroko stosowany w Europie w kuracji wielu różnorodnych schorzeń psychosomatycznych trening autogenny również obejmuje techniki relaksacyjne⁵. Innym typowym przykładem zachęcania do relaksacji jest kozetka psychoanalityka. Porzuciwszy stosowanie hipnozy Freud odkrył, że przyjęcie przez pacjenta pozycji leżącej przyspieszało u niego relaksację, pozwalając na swobodniejszy przepływ łańcucha skojarzeń.

W terapii behawioralnej stosowano różnorodne techniki relaksacyjne. Niektóre z nich wykazują uderzające podobieństwo do tych stosowanych w jodze. Uważa się również, iż przyjmowanie konkretnych pozycji stopniowo pomaga uwalniać napięcia mięśniowe, co owocuje uwolnieniem związanej w ciele energii, umożliwiając jej wykorzystanie do innych celów. Ponadto, kiedy napięcia mięśniowe są świadomie uwalniane, człowiek staje się bardziej świadomy swoich wewnętrznych doznań. Przypadkowe zakłócenia będące wynikiem napięć posturalnych nie zagłuszają już więcej subtelniejszych sygnałów napływających z wnętrza ciała. Jak przekonamy się z kolejnych rozdziałów, usuwanie szumu powodowanego przez „ordynarną” zawartość świadomości w celu uświadomienia sobie subtelniejszych jej przejawów stanowi główny aspekt filozofii i praktyki w jodze.