

Uniwersytet Łódzki

Instytut Socjologii

Dagmara Elżbieta Tarasiuk

**Ciało doświadczane i ciało doświadczające. Socjologiczna analiza
praktyki hatha-jogi**

Rozprawa doktorska napisana pod kierunkiem

Prof. dr. hab. Krzysztofa Tomasza Koneckiego

Łódź 2023

Spis treści

Wprowadzenie	5
Część I. Dlaczego należy podejmować badania nad cielesnością?	11
1. Temat i cel naukowy rozprawy	11
2. Znaczenie rozprawy i jej wyników dla rozwoju socjologii ciała	13
Część II. Metodologia badań	17
1. Założenia teoretyczne a przyjęta metodologia	17
1.1. Metodologia teorii ugruntowanej	18
1.2. Symboliczny interakcjonizm	20
1.3. Fenomenologiczna koncepcja wiedzy ucieleśnionej	21
1.4. Badania kontemplatywne	24
2. Czynności badawcze	28
2.1. Autoobserwacja i autoraporty	30
2.2. Częściowo ustrukturyzowane wywiady pogłębione	31
2.3. Obserwacje, obserwacje uczestniczące i nagrania wideo	32
2.4. Dane zastane	33
2.5. Kwestie etyczne badań	34
2.6. Analiza materiału badawczego	34
3. Trudności związane z badaniem cielesności	42
Część III. Ciało doświadczane i ciało doświadczające w praktyce hatha-jogi	47
1. Sensoryczność praktyki hatha-jogi	47
1.1. Hierarchia zmysłów w kulturze zachodniej	48
1.2. Wzrokocentryzm początkującego praktykującego hatha-jogę	51
2. Różne aspekty procesualności praktyki hatha-jogi	54
2.1. Rodzaje wiedzy a doświadczanie ciała w procesie transferu wiedzy cielesnej	56
2.1.1. Teoretyczne knowing-how	57
2.1.2. Praktyczne knowing-how	61
2.1.3. Ucieleśnione praktyczne knowing-how	67
2.2. Relacja z ciałem wyrażona w języku – ciało jako przedmiot i podmiot w transferze wiedzy cielesnej	71
2.2.1. Ciało fizyczne jako narzędzie i wizytówka. Relacja przedmiotowa	74
2.2.2. „Lived body” jako ciało doświadczające. Relacja podmiotowa	82
3. Dialogiczność praktyki hatha-jogi	89
3.1. Rodzaje dialogu w przekazie wiedzy cielesnej	90
3.1.1. Dialog między ciałem ucznia i nauczyciela	91
3.1.1.1. Przekaz i odbiór	91
3.1.1.2. Naśladowanie i weryfikacja	96
3.1.1.3. Potwierdzenie lub korekta	100

3.1.1.4. Ugruntowywanie	107
3.1.2. Dialog między ciałami uczniów	108
3.1.3. Dialog ucznia z jego własnym ciałem	114
3.2. Struktury dialogu cielesnego w relacji nauczyciel-uczeń.....	118
3.2.1. Zmysłowe świadectwa struktury hierarchicznej.....	120
3.2.2. Trwałość i znaczenie struktury hierarchicznej	123
3.2.3. Struktura empatyczna, a zjawisko dostrojenia	124
3.2.4. Budowanie relacji nauczyciel-uczeń w oparciu o strukturę empatyczną i hierarchiczną	132
4. Przestrzenność praktyki hatha-jogi	135
4.1. Przestrzeń wiedzy cielesnej.....	136
4.2. Charakterystyka przestrzenna praktyki hatha-jogi w sali.....	137
4.2.1. Minimalizm sensoryczny.....	138
4.2.2. Widzialność	140
4.2.3. Strefowanie przestrzeni	141
4.3. Wpływ nietypowej przestrzeni na doświadczenie praktyki	144
4.3.1. Praktyka w otwartej przestrzeni naturalnej	145
4.3.2. Praktyka w przestrzeni wirtualnej	147
4.3.3. Strategie aranżacji przestrzeni domowej pod praktykę hatha-jogi	151
4.4. Współtworzenie przestrzeni praktyki i jej przeżywanie.....	153
4.4.1. Wirtualne współtworzenie kilku przestrzeni	158
4.5. Cieleśne doświadczanie przestrzeni praktyki	161
4.5.1. Granice ciała.....	166
4.5.2. Przestrzeń ciała.....	171
4.6. Autoprezentacja – przestrzeń praktyki jako scena	173
Zakończenie	181
Aneks 1: Przykładowy wywiad	196
Aneks 2: Przykładowy autoraport	232
Aneks 3: Przykładowa obserwacja	236
Literatura	245

Wprowadzenie

Praktyka hatha-jogi w ostatnich latach stała się bardzo popularną formą aktywności fizycznej w Polsce. Sama joga pojawiła się w naszym kraju stosunkowo dawno, już na przełomie XIX i XX wieku, za sprawą Wincentego Lutosławskiego, filozofa i publicysty, który zetknął się z tą wschodnią tradycją w trakcie wykładów w USA (Lutosławski 1909). Później, w latach 60. i 70. powstało w Polsce wiele publikacji podkreślających fizyczne, prozdrowotne oraz także terapeutyczne aspekty jogi (Szyszko-Bohusz 1978; Michalska 1974) a lata 90. przyniosły pierwsze opracowania naukowe dotyczące tradycji jogi (Kulmatycki 1993, 1999; Niedźwiedź 1997). Do tej pory ukazało się ponad 80 pozycji, w tym wydania przedwojenne (zob. Konecki 2015), zatem obszerny materiał źródłowy pozwala na dogłębną analizę rozwoju jogi w Polsce.

Początkowo joga postrzegana była jako narzędzie służące uzdrowieniu całego społeczeństwa przez jednostki, narzędzie nastawione na zmianę i pracę u podstaw, która miała skutkować w przyszłości. Polscy ezoterycy wysuwali postulaty „doskonalenia tak samych siebie, jak i pomocy w tym zakresie innym, a wszystko w celu zbudowania na ziemi nowego, doskonałego społeczeństwa” (Świerzowska 2019: 317). Aktualnie joga funkcjonuje jako praktyka służąca jedynie jednostkom, która pozwala skupić się na sobie oraz na „tu i teraz”.

Przedmiotem tej rozprawy nie będzie jednak rys historyczny praktyki hatha-jogi w Polsce, czym zajęła się już dogłębnie Agata Świerzowska (2019), ani świat społeczny polskich praktykujących, który analizował Krzysztof Konecki (2015). Głównym tematem niniejszej pracy jest socjologiczna analiza praktyki hatha-jogi, a dokładniej – transferu wiedzy w trakcie grupowych zajęć hatha-jogi, który stał się pretekstem do rozważań na temat doświadczania ciała. Badanie procesu przekazu wiedzy cielesnej przyniosło dodatkowe, interesujące dane na temat zmiany charakteru relacji między ćwiczącym, a jego ciałem wskutek praktyki. Transformacyjny proces, przez który przechodzą praktykujący hatha-jogę obejmował bowiem nie tylko zdobywanie i doskonalenie umiejętności w zakresie ruchu, ale przede wszystkim rozwijanie świadomości cielesnej a co za tym idzie – zmianę w postrzeganiu własnego ciała. Tytułowy podział na „ciało doświadczane” i „ciało doświadczające” oddaje najważniejszy aspekt tej zmiany – nadanie ciała podmiotowości.

Wnioski płynące z badań, choć powiązane bezpośrednio z analizą praktyki hatha-jogi, mogą mieć szersze zastosowanie dla innych aktywności angażujących ciało, związanych z przekazem wiedzy cielesnej i procesem zwiększania świadomości ciała, takich jak nauka tańca, sztuki walki czy wszelkiego rodzaju sporty indywidualne i grupowe. Wszystkie te dyscypliny łączą interakcje zarówno z nauczycielem jak i z pozostałymi uczestnikami oraz z własnym ciałem. Co istotne, interakcje te mogą prowadzić, na drodze zdobywania i zwiększania ucieleśnionej wiedzy, do zmian w postrzeganiu ciała.

Rozprawa może mieć także znaczący wkład dla socjologicznych teorii ucieleśnienia. Proces świadomościowy związany z poznawaniem własnego ciała i jego konsekwencje dla relacji z ciałem oraz koncepcja dialogicznego, międzycielesnego współwytwarzania wiedzy są ważnymi kategoriami uzupełniającymi dotychczasowe badania z zakresu przekazu wiedzy cielesnej. Praca bowiem, oprócz analizy strukturalnej samego procesu pracy z ciałem, pracy ciała i pracy w ciele prezentuje także aspekty doświadczenia tego procesu, uwzględniając jego sensoryczność i kontekst przestrzenny.

Pierwsza część rozprawy, w której przedstawię szczegółowo temat i cel pracy, odpowie na pytanie – dlaczego należy podejmować badania nad cielesnością i jakie znaczenie dla rozwoju socjologii ciała mogą przynieść uzyskane wyniki badań. To, co wyróżnia proponowane podejście, od popularnych w ostatnich dekadach badaniach nad ciałem i cielesnością, jest odejście od rozumienia ciała jako konstruktu społecznego lub jednostkowego projektu na rzecz analizy doświadczania ciała.

Oczywiście istnieją prace, które nie ograniczają się jedynie do analizy ciała jako elementu dyskursu, a skupiają się na doświadczeniu cielesnym. W kontekście ciała ćwiczącego lub uczącego się aktywności fizycznej warto wspomnieć badania między innymi Wacquanta (2004), Downeya (2010), Allen-Collinson (2010) czy na gruncie polskim Kacperczyk (2016). Autorzy wymienionych pozycji łączą ze sobą perspektywę zewnętrzną z fenomenologiczną lub autoetnograficzną perspektywą pierwszoosobową badacza.

W części drugiej rozprawy opisuję zastosowany warsztat metodologiczny. W badaniach sięgam i po perspektywę zewnętrzną (wywiady, obserwacje, analiza materiału wizualnego), jak i po nowatorską metodę upowszechnianą przez Krzysztofa Koneckiego – metodę autoobserwacji (Konecki 2022a), będącą perspektywą pierwszoosobową. Taki sposób docierania do danych stanowi ważny wkład metodologiczny do badań nad ciałem. Co istotne, nie ograniczam się do perspektywy pierwszoosobowej badacza, analizującego

relację z własnym ciałem, ale także próbuję dotrzeć do bezpośrednich doświadczeń uczestników badania.

W części trzeciej, analitycznej, prezentuję wyniki badań terenowych, w których kategoria cielesnego doświadczania zmysłowego została przeze mnie uchwycona poprzez analizę relacji między jednostką a jej ciałem i ciałami innych, w trakcie ćwiczeń fizycznych oraz oddechowych hatha-jogi, odbywających się w konkretnej przestrzeni i w konkretnym czasie.

Część trzecia składa się z czterech rozdziałów. Rozdział pierwszy stanowi wstęp poświęcony zmysłom w badaniach jakościowych. Po krótko rozpatruję w nim hierarchię zmysłów w kulturze zachodniej i jej wpływ na wzrokocentryzm początkującego praktykującego, tworząc teoretyczny wstęp do sensorycznej analizy bliskiej postulatów fenomenologów, którzy kilkanaście lat temu podkreślali, że nadal w badaniach aktywności fizycznej brakuje perspektywy bliższej doświadczeniu (Allen-Collinson, Hockey 2007: 116).

Celem drugiego rozdziału jest ukazanie procesualności przekazu wiedzy cielesnej w odniesieniu do doświadczającego, praktykującego ciała. W rozdziale analizuję złożoność tego procesu, który obejmuje zarówno kolejne etapy poznania, zależne od poziomu świadomości ciała, jak i zjawisko „ożywienia” ciała, na skutek którego ciało przestaje być przez praktykującego postrzegane jedynie jako narzędzie służące osiągnięciu fizycznych celów, ale zaczyna być przedmiotem poznania, a wreszcie zaczyna zyskiwać status podmiotu poznającego, czyli w pełni doświadczającego *lived body* (van Manen 1990). Proces zdobywania wiedzy cielesnej przedstawiam jako rozwój umiejętności i świadomości w czasie – od nowicjusza, który dopiero poznaje nową aktywność, po zaawansowanego praktykującego, który zakończył etap zdobywania wiedzy i rozpoczyna praktykę własną. Analizując drogę jaką przechodzi uczeń, przyglądam się temu z jakim nastawieniem i z jakimi oczekiwaniami przychodzi na praktykę, aby w pełni ukazać proces transformacji, który rzutuje także na jego późniejsze postrzeganie w życiu codziennym. Dysponując narracjami pierwszoosobowymi, zarówno w postaci wywiadów pogłębionych, jak i autoobserwacji spisywanych po praktyce w formie autoraportów, analizuję język narracji dotyczący doświadczenia cielesnego opisywanego zarówno poza praktyką (wywiady) jak i zaraz po praktyce (autoraporty).

Rozdział trzeci to analiza przekazu wiedzy cielesnej hatha-jogi w kontekście jej dialogiczności. Wiedza pozadyskursywna, a za taką głównie uważam wiedzę przekazywaną w trakcie pracy z ciałem, rozpatrywana jest w kontekście jej ucieleśnienia, gdzie medium przekazującym i odbierającym przekaz jest ciało, obecne w świecie poprzez zmysły. W tej części przyglądam się bliżej *ciału-przekaznikowi*, które umożliwia wspólne wytwarzanie wiedzy poprzez między-cielesną współpracę sensoryczną. Wiedza ucieleśniona, generowana w werbalnym i niewerbalnym dialogu ciał, opartym na wielozmysłowej wymianie dźwięków, obrazów, gestów, dotknięć i ruchów, rozpatrywana jest na trzech głównych poziomach: dialog między uczniem a nauczycielem, dialog między ciałami uczniów oraz dialog między uczniem, a jego własnym ciałem.

W ostatnim, czwartym rozdziale przekaz wiedzy cielesnej traktuję jako proces kontekstowy, zależny od przestrzeni. W ciągu dwóch lat zbierania danych badania prowadzone były w zróżnicowanych przestrzennie realiach – od profesjonalnych studiów hatha-jogi, przez samodzielnie zaaranżowane na potrzeby zajęć sale akademickie oraz otwarte przestrzenie parku miejskiego, po wirtualną przestrzeń online i prywatne mieszkania w okresie pandemii COVID-19. Te różnorodne przestrzenie praktyki analizuję jako przestrzeń transferu wiedzy cielesnej, ale i jako scenę służącą autoprezentacji zarówno ucznia, jak i nauczyciela. Ponadto, oprócz przestrzeni, w której odbywa się praktyka rozpatruję także przestrzenność samego ciała, jego granice i geometrię cielesną, charakterystyczną dla hatha-jogi.

Na koniec wprowadzenia chciałabym opisać kontekst pozyskiwania i analizy danych. Dane do rozprawy zostały zebrane w trakcie trzyletniego projektu prowadzonego od października 2019 roku do teraz (dane na 30.03.2023) w ramach grantu NCN pt. „Doświadczenie ciała i gestów w świecie społecznym hatha-jogi. Znaczenia i transmisja wiedzy w praktyce cielesnej” (2018/29/B/HS6/00513) pod kierownictwem prof. dr. hab. Krzysztofa Koneckiego. Wraz z Aleksandrą Płaczek pełniłam w projekcie rolę badaczki zbierającej i opracowującej dane. Ponieważ moja rozprawa bazuje na materiale zebranym w trakcie badań prowadzonych niesamodzielnie, a część wniosków jest wynikiem wspólnych rozmów w trakcie analiz, chciałabym w tym miejscu podjąć kwestię współpracy naukowej i praw autorskich.

Przygotowując rozprawę wykorzystałam jedynie te tematy, które od początku były przypisane dla mnie i opracowywane tylko przeze mnie – czyli związane z transferem wiedzy w praktyce hatha-jogi. W trakcie projektu wspomniane zagadnienie zostało przeze mnie samodzielnie wzbogacone o dodatkowe wątki, takie jak uwzględnienie przestrzeni praktyki czy analizę relacji praktykujący-jego ciało. Wiązało się to z rozszerzeniem pola badawczego i dodaniem kilku autorskich pytań badawczych oraz wątków do poruszania w trakcie wywiadów.

Tworząc tę rozprawę bazowałam na tekstach napisanych przeze mnie do wspólnej monografii, która powstanie w przyszłości w ramach projektu. Nie korzystałam z tekstów stworzonych w przez pozostałych badaczy. Zdaję sobie jednak sprawę z tego, że niektóre moje wnioski nie powstałyby, lub byłyby inne, gdyby nie współpraca ze współbadaczami na etapie analitycznym. Uważam jednak, że socjologowie, którzy poważnie podchodzą do swojej kariery naukowej, są wręcz zobowiązani do takiej współpracy, ponieważ „relatywność i selektywność naszych doświadczeń zmuszają nas do ciągłego dialogu” (Waldenfels 1989: 254).

Niemniej, współpraca naukowa, w trakcie której należy zawiesić styl pracy indywidualnej i odnaleźć się w otwartym modelu nauki, wydaje się być czymś trudnym, zwłaszcza w warunkach polskich ze względu na realia szkolnictwa wyższego promującego rywalizację i ciągłą ewaluację opartą na systemie punktowym.

Można się jednak zastanowić, czy istnieje coś takiego jak w pełni własna praca badawcza? Czy przeczytane lektury, zdobyte doświadczenie badawcze i życiowe, konsultacje z promotorem czy wreszcie rozmowy dnia codziennego nie wpływają znacząco na treść naszych przemyśleń, a tym samym czy nie składają się na ostateczny kształt prac przez nas tworzonych? Sądzę, że każda praca naukowa jest wynikiem szerszej współpracy i ciągłej inspiracji, nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy.

W tym miejscu chciałabym więc podziękować osobom, które wpłynęły na ostateczny kształt tej pracy. Przede wszystkim dziękuję mojemu promotorowi, prof. dr. hab. Krzysztofowi Koneckiemu, który wspierał mnie na każdym etapie mojej ścieżki naukowej zarówno merytorycznie jak i emocjonalnie oraz stworzył warunki do prawdziwie twórczej pracy, pozbawionej presji czasu, wypełnionej dialogiem, wymianą myśli i rzadko spotykanym w zhierarchizowanej strukturze akademickiej szacunkiem do studenta. Dziękuję wszystkim uczestnikom badania za zaangażowanie i poświęcenie

swojego cennego czasu. Dziękuję moim Rodzicom, Dziadkom i Przyjaciołom, za to, że mnie wzmacniali, każdy na swój niezwykle sposób. Dziękuję mojemu mężowi, który zapewnił mi warunki do pracy naukowej wyręczając mnie w tak wielu aspektach i stale obdarowywał mnie zrozumieniem oraz cierpliwością. Dziękuję mojemu synowi, że jest i że zdecydował pojawić się pod koniec mojej przygody z doktoratem. Nie mogłam wyobrazić sobie piękniejszej mobilizacji do zakończenia tego intensywnego i niezwykle inspirującego etapu w życiu.

Wreszcie, dziękuję mojemu ciału, że tyle mnie nauczyło i tyle wybaczyło w trakcie pracy nad tą rozprawą.

Część I. Dlaczego należy podejmować badania nad cielesnością?

1. Temat i cel naukowej rozprawy

Głównym celem naukowym rozprawy jest rekonstrukcja i opis tego, jak jednostki doświadczają własnego ciała i ciał innych w kontekście grupowej praktyki cielesnej, odbywającej się w konkretnej przestrzeni (realnej i wirtualnej), na przykładzie praktyki hatha-jogi. Dodatkowym zadaniem jest zbadanie czy charakter tego doświadczenia zmienia się wraz ze zwiększeniem świadomości własnego ciała na skutek zwiększania kompetencji w praktyce hatha-jogi. W tym celu dokonuję analizy procesu przekazu wiedzy cielesnej, która nie tylko odpowie na pytanie, w jaki sposób wiedza jest przekazywana w praktyce hatha-jogi, ale także jak praktykujący doświadcza cieleśnie tego przekazu. Wreszcie, jak zdobywanie tej wiedzy, ale przede wszystkim doświadczanie procesu zdobywania wiedzy, wpływa na postrzeganie przez praktykującego areny tego doświadczenia – własnego ciała.

W badaniach użyłam metody stałego porównywania (Glaser 1965; Glaser, Strauss 1967). Jedną z grup badanych były osoby początkujące, które dopiero rozpoczynały praktykę hatha-jogi i dla których ciało może być czymś „nieobecnym” (Leder 1990) – nie uprawiały na co dzień sportów, nie chorowały na dolegliwości lub zaburzenia związane z ciałem, ich ciało nie doświadczało fizycznej transformacji (jak np. w trakcie ciąży czy na skutek wypadku). Drugą grupą były osoby, których ciało jest obecne w ich świadomości w większym stopniu niż u przeciętnej osoby, ponieważ praktykują regularnie hatha-jogę, będącą aktywnością rozwijającą samoświadomość ciała (Shusterman 2016) – zaawansowani praktykujący oraz certyfikowani nauczyciele jogi.

W rozprawie postawione są następujące pytania badawcze dotyczące obydwu grup:

1. Jak przekazywana jest wiedza cielesna w trakcie praktyki hatha-jogi?
2. Czym dla jednostek jest ciało i czym charakteryzuje się doświadczanie ciała i doświadczanie ciałem w kontekście praktyki hatha-jogi?
3. Jak kształtuje się i czym się charakteryzuje proces zwiększania świadomości ciała jednostek w kontekście praktyki hatha-jogi?
4. W jaki sposób jednostki opisują relację z własnym ciałem w kontekście praktyki hatha-jogi?

5. Jak doświadczanie własnego ciała i ciał innych w trakcie przekazu wiedzy cielesnej kształtuje się w sytuacji pełnej współobecności sensorycznej (wzrok, węch, słuch, dotyk), czyli w przestrzeni rzeczywistej, a jak zmienia się to w strefie wirtualnej podczas praktyki online, w której ciała nie współprzebywają w jednej przestrzeni?

Ważną hipotezą, wysnutą na podstawie lektur traktujących o somaestetyce (Shusterman 1999, 2016) było założenie, że samoświadomość ciała wśród aktywnych fizycznie jest wyższa niż u „przeciętnego użytkownika” ciała. Celem rozprawy było więc odpowiedzenie na pytanie, czy i jeśli tak to jak zwiększenie samoświadomości ciała (poprzez regularny i bliski kontakt z nim w trakcie praktyki hatha-jogi) przekłada się na relację z ciałem własnym i ciałami innych.

Praktyka hatha-jogi jest szczególną aktywnością fizyczną oraz przejawem troski o siebie i swoje ciało, ponieważ ma charakter holistyczny. Łączy „rozmaite systemy zintegrowanych somatycznych postaw i ruchów, tak by rozwinąć harmonijne funkcjonowanie i energię ciała jako zjednoczonej całości” (Shusterman 2016: 46). Oprócz wpływu na kondycję fizyczną (asany¹ i techniki oddechowe) dotyka także aspektu zdrowia psychicznego (medytacja i techniki relaksacji). Co najistotniejsze dla rozprawy – jest dyscypliną somatyczną, zorientowaną na doświadczenie wewnętrzne (w przeciwieństwie do, na przykład, aerobiku, który zorientowany jest przede wszystkim na wygląd zewnętrzny ciała), a w konsekwencji mającą „uczynić jakość naszego somatycznego doświadczenia zadowalająco bogatszą, ale także wyostrzyć to doświadczenie pod względem percepcyjnym” (Shusterman 2016: 48). Oczywiście początkowym celem wielu praktykujących hatha-jogę jest usprawnienie i rozciągnięcie ciała na skutek fizycznej części praktyki (asany). Jednak praktyka jogi umożliwia także skupienie się na swoim ciele i urefleksyjnienie relacji z nim. Dzięki praktyce ciało ma szansę zaznaczyć swoją obecność w życiu praktykującego. Jednocześnie, jak twierdzi Maurice Merleau-Ponty, każda jednostka postrzega świat poprzez własne ciało, które jest podstawą doświadczenia (Merleau-Ponty 2005; Stein 1964), choć nie zawsze jest to uświadomione. Zestawienie danych zebranych zarówno od początkujących, jak i od zaawansowanych uczestników umożliwiło zbadanie, jak świadomość ciała wpływa na charakter doświadczania własnej cielesności i ciał innych.

¹ Pozycje wykonywane podczas praktyki jogi.

2. Znaczenie rozprawy i jej wyników dla rozwoju socjologii ciała

Badania związane z ciałem i cielesnością stały się popularne w ostatnich dekadach. W swojej początkowej formie socjologia ciała zajmowała się funkcjonowaniem ciała w przestrzeni społecznej. Bryan Turner, prekursor nowej subdyscypliny socjologicznej, wprowadził określenie „społeczeństwo somatyczne”, czyli takie, które zorientowane jest na ciało i które jest przez nie wyrażane (Turner 1984). Tak rozumiane ciało jest konstruktem społecznym, ale także jednostkowym projektem, którego zadaniem jest dopasowanie się do panujących kanonów. W pracach badawczych analizowane są więc przede wszystkim reprezentacje ciała lub dyskurs traktujący o ciele, „ignorowana jest natomiast jego (ciała – przyp. DT) »mięsiistość«, »cielesność«” (Jakubowska 2015: 177). Proponowana rozprawa miała na celu przesunięcie akcentu na doświadczanie ciała. Wpisuje się więc w rozważania w ramach socjologii ucieleśnienia.

Zbadanie doświadczania ciała w kontekście grupowej praktyki hatha-jogi oraz związanych z tym strategii cielesnych (na przykład autoprezentacja lub chęć ukrycia ciała) może z jednej strony ukazać kanony, do których dążą jednostki, ale przede wszystkim umożliwi przyjrzenie się bliżej relacji, która istnieje lub dopiero zawiązuje się między praktykującym, a jego ciałem. Rozprawa odpowiada na zauważaną wcześniej potrzebę zwiększenia refleksji płynącej z badań, w których „ciało/ucieleśnienie interesowałoby nas jako przedmiot badań sam w sobie, a nie jako wskaźnik odnoszący do innych wymiarów życia społecznego” (Jakubowska 2012). Według Honoraty Jakubowskiej podejmowanie tematyki ciała w naukach społecznych odbywa się bowiem jedynie na poziomie deklaracji, w rzeczywistości zaś badacze zajmują się tematami okołocielesnymi, pomijając kwestie doświadczania ciała (Jakubowska 2012: 13–14).

Zwrot ku doświadczeniu w humanistyce doprowadził do uznania znaczenia historii „traumatycznej” i przeżyć uczestników wydarzeń granicznych czy ekstremalnych (LaCapra 2009), przy czym sytuacja graniczna określona została przez Jaspersa jako moment doświadczania siebie (Jaspers 1978). Dlatego być może jeśli pojawiają się na gruncie rodzimym i zagranicznym badania wokół doświadczania ciała, to jest to ciało, które spotyka się z jakimś ekstremum takim jak doświadczenie niepełnosprawności i choroby (Charmaz 1995; Belzyt 2014; Niedbalski 2015) lub ciało w specyficznym cieleśnie momencie życia, jak na przykład w czasie ciąży (Jakubowska 2016). Ponadto, w literaturze obecne jest także ciało w kontekście kultury fizycznej (Sassatelli 1999; Wacquant 2004; Downey 2010; Byczkowska 2012a, 2012b; Jakubowska 2014, 2015;

Konecki 2015; Kacperczyk 2016; Czarnecka 2017). Wciąż jednak niewielu badaczy podejmuje temat relacji z ciałem.

Ze względu na zastosowaną metodologię (o której napiszę w dalszej części tekstu), rozprawa może być ważnym uzupełnieniem badań z zakresu cielesności i doświadczania ciała. Dotychczas opublikowane prace, które nie ograniczają się jedynie do analizy ciała jako elementu dyskursu, a skupiają się także, a nawet głównie, na doświadczeniu cielesnym, zazwyczaj łączą ze sobą perspektywę zewnętrzną z fenomenologiczną lub autoetnograficzną perspektywą pierwszoosobową, z tym, że pierwszoosobowe „ja”, to zawsze „ja” badacza-praktykującego. Przykładami takich prac są wspomniane już badania boksu Loïca Wacquanta (2004), capoeiry Grega Downeya (2010), biegania Jacquelyn Allen-Collinson (2010), a także na gruncie polskim badania Anny Kacperczyk nad wspinaczką (2016) czy Krzysztofa Koneckiego nad praktyką hatha-jogi (2015). W każdym z tych projektów badacze, oprócz przeprowadzania wywiadów i obserwacji, brali także czynny udział w badanej aktywności fizycznej, mając okazję bezpośrednio doświadczyć i zapisać, a następnie przeanalizować to doświadczenie. Czynne uczestnictwo badacza w danej aktywności sportowej umożliwiło zaangażowanie w proces badawczy własnego ciała i bezpośrednio, cielesne, doświadczenie danego fenomenu. Loïc Wacquant stwierdził, że socjologia cielesna wymaga wręcz od badacza doświadczenia praktyki cielesnej, którą badacz się zajmuje, ponieważ: „nie możemy zadowolić się interpretacyjnym odszyfrowywaniem słów i czynów bokserów, bo źródła ich zachowań nie tkwią jedynie »tam« w postaci publicznie dostępnych symboli i kodów”² (Wacquant 2005: 466).

Nasz trzyosobowy zespół projektowy praktykował hatha-jogę przez cały czas trwania projektu i zapisywał swoje obserwacje oraz refleksje po praktyce. Chcieliśmy jednak pójść dalej i dotrzeć do bezpośredniego doświadczenia nie tylko badacza, ale także badanych, określanych przeze mnie jako współbadaczy. Uznaliśmy, że umożliwi to odkrycie kolejnej warstwy danych, które nie zostały wcześniej wydobyte w badaniach nad ciałem. Zależało nam zatem na uchwyceniu doświadczania hatha-jogi zarówno z perspektywy zewnętrznej (obserwacje, analiza nagrań video i danych zastanych), jak i z perspektywy pierwszoosobowej, przy czym nie ograniczyliśmy się do perspektywy badacza-praktykującego (obserwacja uczestnicząca, noty kontemplatywne, autoraporty),

² Tłumaczenie własne.

ale oddaliśmy także głos badanym (wywiady, autoraporty), uznając, że jest on nie mniej ważny, co głos badacza, a nawet ważniejszy, ponieważ nie obarczony refleksją naukową i inspiracjami zaczerpniętymi z przeczytanych lektur.

Zastosowanie techniki autoobserwacji i pisanie wspomnianych autoraportów (więcej o tych metodach w rozdziale poświęconym metodologii badań), stanowi ważny wkład metodologiczny do badań nad ciałem i pozwala uzyskać więcej wartościowych danych dla badania ucieleśnienia w wymiarze sensorycznym. Umożliwia bowiem poznawanie żyjącego ciała (*living body, leib*, patrz Stein 1964), nie tylko z perspektywy zewnętrznego obserwatora, ale jednostki, która, parafrazując Ingardena, „mieszka w swoim ciele, może być wszędzie obecna jakoś w częściach swojego ciała i je doznawać w rozmaity sposób” (Ingarden 1988: 177).

Kategoria „doświadczenia” wydaje się być podstawą metodologii związanej z badaniem ciała. Zwłaszcza jeśli ciało nie jest rozpatrywane jedynie z perspektywy jego społeczno-kulturowego znaczenia, a z perspektywy jednostkowych uczuć, odczuć fizycznych i emocji w konkretnej sytuacji. Obszar badawczy związany z doświadczeniem ciała i ucieleśnianiem jest nadal pomijany i nie podejmowany przez polskich badaczy prawdopodobnie właśnie ze względu na trudność metodologiczne – „niezwykle rzadko udaje się nam faktycznie dotrzeć do samego ciała/cielesności, a te nieustannie wymykają się analizom socjologicznym” (Jakubowska 2012). Ponieważ trudno szukać konkretnych odpowiedzi na to, jak badać ciało, to właśnie warstwa metodologiczna jest polem, które szczególnie eksplorowałam w rozprawie. Uzyskane wnioski metodologiczne mogą stanowić ważny wkład w rozwój badań nad cielesnością i pozwolić zwrócić się badaczom w stronę tematów, związanych z ciałem, które do tej pory pozostawały empirycznie pominięte. Mogą także przyczynić się do rozwoju nauczania akademickiego obejmującego zagadnienia związane z socjologią ciała. Od diagnozy Anny Wyki sprzed 30 laty sytuacja na polskich uniwersytetach w większości przypadków nie zmieniła się i nadal „problematykę cielesności (organiczności) podmiotu przybliża się adeptom (socjologii na przykład) drogą analizy odpowiednich lektur teoretycznych; (...) Chodzi jednak i o to, by — konsekwentnie stosując równoległe kształcenie »doświadczeniowe« — problematykę tę w nauczaniu ukonkretnić” (Wyka 1993: 115). Wierzę, że prace podejmujące empiryczne badania na temat procesów ucieleśnienia i doświadczenia ciała przyczyniają się do wspomnianego „ukonkretnienia”, czyli ukazywania jak te procesy

zachodzą faktycznie w rzeczywistości interakcyjnej i społecznej, i że ta rozprawa również będzie miała w tym swój udział.

Część II. Metodologia badań

1. Założenia teoretyczne a przyjęta metodologia

Przystępując do rozprawy podejmującej temat doświadczania ciała kluczową kwestią było postawienie sobie pytania – czym właściwie jest „doświadczanie”. Pojęcie to jest współcześnie często przywoływane, ale nadal nie zostało ono odpowiednio opracowane teoretycznie. Sformułowanie „antropologia doświadczenia”, które wprowadził Victor Turner (1986), jest nurtem będącym w opozycji do teorii funkcjonalnych i strukturalnych. Mówiąc „doświadczenie” często mamy na myśli „doświadczenie życiowe” (*Erfahrung*), będące życiową mądrością (wiedzą praktyczną) zbieraną w trakcie całego życia na podstawie tego co nam się przydarzyło (Konecki 2022a: 17). Ale bezpośrednią inspiracją dla Turnera była koncepcja *Erlebnis*, czyli doświadczenia rozumianego jak „to, co przeżyte” (Bruner 2011: 11), a w fenomenologii nazywane „przeżyciem” – *lived experience* (van Manen 1990). Chcąc rozróżnić te dwa rodzaje doświadczeń można powiedzieć, że *Erfahrung* odnosi się do doświadczenia, w które jednostka jest aktywnie zaangażowana i z którego czerpie wiedzę, natomiast *Erlebnis*, odnosi się do milczącego (choć znaczącego), ukrytego często doświadczenia, przeżycia. Według Wilhelma Diltheya (1976) cała wiedza ma charakter doświadczalny, a na początku zawsze jest przeżycie, „przeżycie jest prakomórką świata historycznego, dla którego życie jest faktem podstawowym” (Domańska 1999: 128). W rozprawie starałam się dotrzeć do *Erlebnis*, do doświadczenia, które jest nam dane często pozarefleksyjnie, a dopiero myślenie o nim sprawia, że stajemy się go świadomi, bowiem *lived experience* nie daje się uchwycić w momencie, gdy się pojawia, ale retrospektywnie (Dilthey 1987 za van Manen 2014: 39).

Doświadczanie ciała zbadane zostało poprzez analizę relacji między jednostką, a jej ciałem (*lived body*) i ciałami innych (*lived human relations*) w trakcie ćwiczeń fizycznych, oddechowych i medytacji, odbywających się w konkretnej przestrzeni (*lived space*) i w konkretnym czasie (*lived time*). Wymienione cztery tematy egzystencjalne, czyli cielesność, relacyjność, przestrzenność i czasowość uznane są w literaturze fenomenologicznej za fundamentalne struktury świata życia (van Manen 1990: 101-102).

Aby dotrzeć do tych struktur i charakteru doświadczenia cielesnej praktyki hatha-jogi wykorzystałam metody jakościowe, które związane są z wyjściem w teren oraz oddaniem głosu badanym i ich definicjom sytuacji. Sięgnęłam zarówno po założenia metodologii teorii ugruntowanej jak i symbolicznego interakcjonizmu. Tematyka badań związana z ciałem, jego doświadczaniem i percepcją cielesną w procesie nauki praktyki hatha-jogi, skierowała mnie dodatkowo w stronę fenomenologicznej koncepcji wiedzy ucieleśnionej.

Głównym zadaniem metodologicznym, które przed sobą postawiłam było połączenie interpretacji typu *emic*, w której interpretatorem nie jestem ja, badaczka, ale moi „informatorzy” – praktykujący hatha-jogę, z interpretacją typu *etic*, w której pełniąc rolę zewnętrznego obserwatora staram się usystematyzować zjawiska, poznane z punktu widzenia doświadczających. Zakładam przy tym, że samo „uchwycenie pojęć, które dla innych ludzi są bliskie doświadczenia” (Geertz 2005: 65) to za mało – należy także umiejętnie opisać je za pomocą języka teoretycznego. Jednocześnie, sama angażowałam się w proces praktyki hatha-jogi, dlatego na każdym etapie analizy przyglądałam się wygenerowanym przez siebie kategoriom zapisując noty kontemplatywne i chcąc świadomie uczestniczyć w procesie badawczym, w tym także w etapie analitycznym.

1.1. Metodologia teorii ugruntowanej

Analizując kwestie tak silnie związane ze zmysłami i cielesnością konieczne było zastosowanie metodologii uwzględniającej różnorodność źródeł i rodzajów danych (o których piszę szczegółowo w kolejnym podrozdziale), aby poszerzyć sensoryczne pole badawcze. Metodologia teorii ugruntowanej zakładająca skorzystanie z różnego rodzaju materiałów prowadzi do swoistej triangulacji pozwalającej na lepsze zrozumienie i opracowanie kategorii badawczych oraz ich własności (Konecki 2000). Proces badania przebiegał więc wieloetapowo, przy użyciu rozmaitych technik pozyskiwania danych i w oparciu o niektóre narzędzia proponowane przez metodologię tworzenia teorii ugruntowanej, takie jak teoretyczne wysycenie czy metodę ciągłego porównywania (Konecki 2000).

Podstawowym założeniem, które przesądziło o charakterze tej pracy jest traktowanie badania jako długiego, a właściwie niekończącego się procesu. Badanie w duchu teorii ugruntowanej zakłada, że zbieranie danych, tworzenie i weryfikowanie sformułowanych tez to procedury, które nie są rozdzielone w czasie, ale wzajemnie na siebie wpływają (Konecki 2000). Dlatego też zbieraniu danych towarzyszyły już pierwsze szkice

analityczne, a kiedy w trakcie analiz okazywało się, że dana kategoria nie została w pełni wysycona – następował powrót do terenu, celem uzupełnienia brakujących informacji.

Ponadto, zgodnie z założeniem metody ugruntowanej, na teorię składają się nie tylko wielowymiarowe dane zebrane w trakcie badań, ale także osobiste doświadczenia badacza i wiedza, z którymi idzie w teren (Glaser, Strauss 1967; Strauss 1987). Mając tego świadomość braliśmy udział (ja oraz dwoje pozostałych badaczy) w zajęciach hatha-jogi prowadzonych w ramach projektu i zapisywaliśmy swoje obserwacje oraz doświadczenia z praktyki.

Kolejnym ważnym założeniem, którym się kierowałam jest konieczność uwzględnienia kontekstu i sytuacyjności badania oraz nacisk na przeprowadzanie badań w „naturalnym środowisku”, wpływającym na działanie jednostki. Ugruntowanie polega więc na „pobrudzeniu sobie rąk” w trakcie długotrwałego procesu badawczego i budowaniu teorii w ścisłym związku z badaniem terenowym, gdzie pojęcia teoretyczne wywodzą się z danych empirycznych, a nie „zza biurka” (Konecki 2009). Co więcej, wygenerowane pojęcia są nieustannie weryfikowane pod kątem ich istotności w kontekście działań badanych i ich odpowiedności do zebranych danych – dlatego ważnym etapem badania były rozmowy z badanymi na temat pierwszych wniosków z badań oraz przedstawianie im do dalszej weryfikacji już opracowanego materiału. Ponadto, w rozprawie położony został nacisk na definicje rzeczywistości praktykujących – pojawiają się więc pytania „czym jest dla Ciebie twoje ciało”, „czym jest dla Ciebie hatha-joga”, które stanowią klucz do dotarcia do sposobów rozumienia świata i przeżywania go w kontekście własnego, praktykującego ciała.

Teoria ugruntowana pozwoliła także na uniknięcie „teoretycznego zniewolenia” dzięki ograniczeniu etapu prekonceptualizacji własnych zamierzeń poznawczych. Początkowo, jako uczestniczka projektu badającego przekaz wiedzy cielesnej w praktyce hatha-jogi nie wiedziałam, że ostatecznie zajmę się zmianami w postrzeganiu ciała. Konsekwentnie opisywałam zebrany materiał dotyczący grupowej praktyki jogi korzystając z wielu różnych źródeł, aby ostatecznie zauważyć jak ważnym elementem w procesie nauczania umiejętności fizycznych jest relacja z własnym ciałem oraz cielesnością w ogóle.

Wreszcie, choć na początku projektu nie było w planach wykorzystywania danych z wirtualnego pola badawczego, to specyfika badań jakościowych, a zwłaszcza badań prowadzonych w duchu teorii ugruntowanej, pozwoliła na elastyczność i umożliwiła

utrzymanie w trakcie badań „kontekstu odkrycia” wzbogacającego materiał o nowy wymiar badanego zjawiska (Glaser, Strauss 1967; Charmaz 2009; Konecki 2008a, 2022a), w tym przypadku – praktykę hatha-jogi online. W rozprawie odniosę się więc przede wszystkim do zmysłowego doświadczania sesji hatha-jogi prowadzonych na żywo, w grupie, ale także w przestrzeni wirtualnej, do której trzeba było przenieść część praktyki ze względu na pandemię COVID-19. Brak fizycznej współobecności innych ciał w trakcie praktyki i specyficzna forma ich doświadczania sprowadzona praktycznie jedynie do ograniczonego przekazu wizualnego oraz słownego były ciekawymi i specyficznymi odkryciami (*serendipity*) uwarunkowań doświadczania ciała.

Metodologia teorii ugruntowanej dostarczyła także procedur związanych z analizą danych, takich jak proces kodowania czy pisanie not teoretycznych, o czym piszę więcej w podrozdziale dotyczącym czynności badawczych.

1.2. Symboliczny interakcjonizm

Głównym tematem rozprawy jest analiza relacji i interakcji między doświadczającymi ciałami, a także między praktykującym, a jego ciałem. Odpowiednią metodą w tym wypadku wydał się symboliczny interakcjonizm, który zakłada, że cielesność jest symbolicznym wszechświatem, w którym podmioty aktywnie konstytuują wspólne znaczenia ciał poprzez indywidulane ciała wchodzące w interakcje (Monaghan 2006: 125). Wzajemne oddziaływania między uczestnikami praktyki postrzegam jako symboliczne interakcje, w których praktykujący nieustannie nadają i odczytują znaczenia reprezentowane poprzez mowę, gesty i ruchy ciał. Grupowa praktyka hatha-jogi związana jest z szeregiem takich interakcji, odbywających się zarówno na poziomie spojrzeń, słów, ale także na poziomie sensorycznym, przez dotyk czy zapach.

Interakcjonistyczna kategoria procesu tworzenia *jaźni odzwierciedlonej* (*looking-glass self*, Cooley 1902: 151-152) na podstawie wyobrażonej perspektywy innych wydaje się być szczególnie ciekawa w kontekście sensorycznego współprzebywania w tej samej przestrzeni praktyki. Choć według Simmela (1997) to wzajemne spojrzenia posiadają wyjątkową funkcję socjologiczną będącą podstawą interakcji jednostek, najczystsza i bezpośrednia wzajemnością, to należy zauważyć, że nie jedyną i być może nie taką wyjątkową. Ciała nie są bowiem poddawane jedynie refleksyjnemu aktowi widzenia – ich cielesność jest także słyszalna i wyczuwalna. Zapach i dźwięk są równie ważnymi komunikatami. W rozprawie staram się uwzględnić każdy z sensorycznych kanałów

i nośników interakcji. Analizując trzy główne elementy jaźni odzwierciedlonej (Cooley 1902: 87) praktykującego – wyobrażenia o tym, jak odbierają mnie inni praktykujący „widzialnego” odbicia, ale także do tego słyszalnego i wyczuwalnego.

W podrozdziale dotyczącym autoprezentacji w trakcie praktyki sięgam po interakcjonistyczną perspektywę dramaturgiczną Goffmana (1956) zgodnie z którą ludzie nie tylko mają ciało, ale także aktywnie je tworzą na drodze negocjacji, konwencji społecznych, konwencji kulturowych czy nawet manipulacji, jak ma to miejsce na przykład podczas praktyki hatha-jogi online, gdzie uczeń może celowym ustawieniem ekranu komputera decydować o własnej widzialności. Ciało dramaturgiczne wyłania się w procesach, w których ludzie wyrażając siebie wywierają wrażenie na innych oraz w zrytualizowanych działaniach, które mogą być zarówno prywatne jak i wspólnotowe (Waskul, Vannini 2006). Spencer Cahill (2006) stwierdza zaś, że nie mamy jednego ciała, ale w pewnym sensie dwa – ciało publiczne, dostępne dla każdego i ciało prywatne, udostępniane tylko bliskim. Uczestnicy grupowej praktyki hatha-jogi znajdują się w specyficznej sytuacji, podobnie jak obserwowani przez Cahilla bywalcy publicznych łaźni czy klubów fitness, gdzie granice ciała prywatnego i publicznego płynnie się przenikają. W rozprawie postaram się zilustrować przebieg praktyk kulturowych i cielesnych, które składają się na te granice i interakcje między dramaturgicznymi ciałami.

Ponadto, interakcjonistyczne pytania o definicję sytuacji, stały się podstawą analizy warstwy językowej badającej to, jak praktykujący podejmują w wyobraźni rolę innego ciała i negocjują własną, cielesną tożsamość przy użyciu języka (Konecki 2019a: 32). Sięgając po koncepcję pojęć uwrażliwiających (*sensitizing concepts*, Blumer 1954), dążyłam do jak najwierniejszego oddania kategorii zawartych w wypowiedziach praktykujących. Język potoczny, którym posługiwali się badani w trakcie wywiadów czy w autoraportach wzbogacił o nowe znaczenia kategorie budowane w oparciu o język naukowy (Konecki 2019a: 33).

1.3. Fenomenologiczna koncepcja wiedzy ucieleśnionej

Keri Brandt (2004) argumentuje, że skoro ciało jest podstawą komunikacji to należy na nowo przemyśleć prymat języka werbalnego (Rochberg-Halton 1982) w analizach symbolicznego interakcjonizmu. Jednocześnie wskazuje na wartość fenomenologicznej

analizy ucieleśnienia, gdzie przedjęzykowe doznania somatyczne są formą komunikacji, stwierdzając, że: „ciała są inteligentne” (Brandt 2006: 142).

Praktyka hatha-jogi jest związana z aktywnością ludzkiego ciała i jego skoordynowanych ruchów. Ruchy te nie są organizowane jedynie za pomocą świadomej refleksji, ale także dzięki odruchom wypracowanym w trakcie ćwiczeń i zapamiętanym przez aktywne ciało, które jawi się jako osobny podmiot wykonawczy, w pewnym zakresie zarządzający praktykującym, oraz jako pole wymiany emocji i wiedzy (Dewey 1934). Parafrazując słowa Merleau-Ponty’ego (1996: 20) o malarzu, który do tworzenia używa swojego fizycznego ciała, można powiedzieć – rzeczywiście trudno sobie wyobrazić, żeby sam Umysł mógł stanąć w pozycji „psa z głową w dół”. Aby praktykujący mógł wejść w asanę potrzebuje materialnego medium – ciała – pozwalającego na multisensoryczny odbiór wiedzy i fizyczną (ruchową) reprezentację zdobytego doświadczenia oraz pełniącego rolę „nosiciela pól wrażeńowych” (Stein 1964).

Chcąc uniknąć uproszczeń (a być może nawet błędów poznawczych) i uważając, aby nie zignorować ciała w badaniach nad wiedzą cielesną, sięgnęłam więc do fenomenologicznej koncepcji wiedzy ucieleśnionej Merleau-Ponty’ego (2005), w której ciało jest podmiotem poznającym i będącym w świecie za pomocą zmysłów oraz umiejscowienia w przestrzeni. Dla badaczy cielesności jest to szczególnie atrakcyjna perspektywa, ponieważ skupia się na podmiotowości i pierwszoosobowych relacjach przeżywanej rzeczywistości, umożliwiając bycie jak najbliżej doświadczenia. Człowiek i jego ciało zostały zatem ujęte w rozprawie z perspektywy pierwszoosobowej, w której „ciało jest zawsze moim ciałem, doświadczanym przez mnie, uobecniającym się w moim życiu” (Bogusławski 2018: 122).

W kontekście badań nad ciałem ważne jest także to, że fenomenologia dąży do przekroczenia głęboko zakorzonego w naukach humanistycznych dualizmu umysł/ciało (w którym umysł od czasów filozofii kartezjańskiej zajmuje pozycję uprzywilejowaną) badając ucieleśnione doświadczenia i starając się dotrzeć do „istoty” zjawisk oraz struktur doświadczenia (Stein 1964; Allen-Collinson 2010; Bauer 2019), a także nadając ciału cechy podmiotu poznawczego (Brandt 2016: 149). Dlatego metoda fenomenologiczna³ i jej pierwszoosobowa perspektywa wydała się najbardziej

³ Fenomenologia, założona przez filozofa Edmunda Husserla, choć stanowi obecnie szerokie i wielowątkowe podejście teoretyczne oraz metodologiczne, początkowo miała niewielkie powiązania

odpowiednia do zbadania zmysłowych doświadczeń ciała praktykującego i przekazu wiedzy cielesnej. Dodatkowo, jeśli uwzględnimy różne sytuacje przekazu tej wiedzy to będziemy mogli uzupełnić eksplikację zjawiska o konteksty społeczne.

Fenomenologia okazała się także ważną perspektywą w kontekście czynności badawczych, a może należałoby powiedzieć – nastawienia badawczego. Redukcja fenomenologiczna (*epoché*), bliska metodologii teorii ugruntowanej kładącej nacisk na ograniczenie prekonceptualizacji badacza, polega na wzięciu w nawias (*bracketing*) wstępnych założeń i ram konceptualnych (Bentz, Rehorick 2008: 11–12), czyli odsunięciu *drzemiących* w badaczach założeń i przedsądów dotyczących otaczającej rzeczywistości, aby móc bezpośrednio ujrzeć zjawisko oraz ukazać to, co istotne i oczywiste. To, czy coś jawi się jako typowe, czy unikatowe zależy od aktualnego zainteresowania jednostki i posiadanej struktury istotności. Wynika to z doświadczania życia codziennego człowieka i biograficznie uwarunkowanej sytuacji, w której się znajduje:

„Nie znaczy to jednak, że w życiu codziennym czy w nauce nie jesteśmy zdolni ująć rzeczywistości świata. Znaczy to po prostu, że ujmujemy pewne jego aspekty, te mianowicie, które są dla nas ważne albo ze względu na nasze codzienne sprawy, albo z punktu widzenia zespołu akceptowanych reguł proceduralnych, zwanych metodą naukową” (Schütz 2008: 139-140).

Chcąc spojrzeć na zjawisko takim, jakie jest, należy spróbować spojrzeć na nie od nowa, świeżo, wręcz naiwnie, ze zdziwieniem (*wonderment*) (Konecki 2019a). Należy odsunąć znany schemat odniesienia bazujący na naszej wiedzy podręcznej (Konecki 2022a: 46-

z problematyką socjologiczną. Była formą filozofowania, filozoficznej medytacji. Trudno być może mówić o konkretnej metodzie fenomenologicznej w naukach społecznych, a raczej o pewnej postawie związanej z otwartością i uważnością, której celem jest tworzenie bogatych, szczegółowych i ustrukturyzowanych opisów zjawisk doświadczanych przez jednostki (Hycner 1985). Głównym źródłem danych jest zatem subiektywne doświadczenie jednostek, a szczególnie chętnie stosowaną metodą badań jest wywiad (Goulding 2005: 302, za Konecki 2022a). Ważnym wątkiem poruszonym w społecznych badaniach fenomenologicznych jest także transformacyjny charakter badań i kwestia zaangażowania badacza, który staje się dodatkowym elementem autoanalizy (Bentz, Giorgino 2016; Bentz, Marlat 2021; Konecki 2022a).

49), w którą wyposażyło nas własne, dotychczasowe doświadczenie, jak i to przekazane nam przez rodziców, dziadków czy nauczycieli (Schütz 2008: 142).

1.4. Badania kontemplatywne

Kolejnym ważnym aspektem metodologicznym było podejście kontemplatywne (Giorgino 2014; Bentz, Giorgino 2016; Konecki 2018). Uważność i „kontemplacja” wydają się być we współczesnym społeczeństwie informacyjnym czymś, czego brakuje (Moody 2016). W naukach społecznych perspektywy odchodzące od pozytywistycznych metod, takie podejścia jak fenomenologia, etnografia, autoetnografia czy teoria ugruntowana w wersji Kathy Charmaz zdają się odpowiadać na tę potrzebę „uważności” i kontemplacji, pozwalając socjologom na pogłębioną refleksję nad danymi, nad źródłami procesów analitycznych oraz nad rolą badacza:

„Głęboka kontemplacja sytuacji może być epistemologicznym wyborem dla socjologów. Jest to zupełnie inne podejście do badania, w którym badacz bada obiekt, ale także sytuację badania i samego siebie.”⁴ (Konecki 2018: 13).

W podejściu kontemplatywnym badacz postrzegany jest przede wszystkim jako swojego rodzaju „instrument” do obserwacji, który jak każde inne narzędzie badawcze, należy odpowiednio dostroić, a kontemplacja ma być do tego środkiem (Moody 2016). Badanie kontemplatywne odrzuca zatem pretensje do obiektywnego badania rzeczywistości i dopuszcza subiektywność badacza (Tideman 2016), a przede wszystkim zachęca, aby badacz przyjrzał się uważnie sobie i temu, co wnosi do badania. Badania kontemplatywne zrywają więc z eliminacją prekonceptualizacji za wszelką cenę i włączają ją w proces analizy.

Podążając tym tropem zdecydowałam się na pełne uczestnictwo w badaniach nie tylko w zakresie obserwacji uczestniczącej czy aktywnego praktykowania hatha-jogi, ale także w kontekście świadomego uczestnictwa w projekcie jako badacz i analityk danych. W tym celu po każdym wywiadzie i obserwacji, ale także po niektórych kodowaniach zebranego materiału, tworzyłam noty kontemplatywne (Bentz, Giorgino 2016; Konecki 2018), w których *kontemplowałam* sytuację badawczą zapisując wszelkie istotne dla mnie przemyślenia dotyczące procedury zbierania i analizowania danych. Służyły one nie tylko

⁴ Tłumaczenie własne.

kontroli procesu badawczego, ale także były integralną częścią badania, w którym badacza postrzegam nie tylko jako poszukującego, gromadzącego i selekcyjnego wiedzę, ale także ją konstruującego (Charmaz 2009) za pomocą wymienionych czynności badawczych.

Pisząc noty po wywiadzie zastanawiałam się nad jego przebiegiem, współtworzoną z rozmówcą atmosferą, tym jak to mogło wpływać na przebieg rozmowy oraz jakość uzyskanych informacji. Noty pisane po obserwacjach dotyczyły głównie moich odczuć związanych z przebywaniem w przestrzeni praktyki jako zewnętrzny obserwator lub współuczestnik badań oraz wpływu mojego nastroju na proces obserwacji. Ponadto, w notach kontemplatywnych starałam się także systematycznie i szczegółowo opisywać własny proces badawczy, aby móc po czasie przyjrzeć się mu z dystansu i uzyskać większą świadomość badawczą przekładającą się na rozwój własnych zdolności interpretacyjnych. Poniżej załączam przykład noty kontemplatywnej dotyczącej procesu kodowania, analizy danych i zauważonych różnicach sytuacji badawczych takich jak wywiad i autoraport.

Dobierając kod mam dużą pokusę, aby dany cytat zaliczyć do już istniejącego kodu, jednak staram się jak najrzetelniej oddać sens danego cytatu i mnożę dodatkowe kody. Robię to z założeniem, że dopiero po jakimś czasie przyjrę się kodom z pewnego dystansu i uznam, czy któreś z nich można połączyć w jedną kategorię, szerszą, ale dalej precyzyjną.

Lubię tworzyć nowe kody, uzupełnianie o cytaty już istniejących jest po jakimś czasie nurzące. Kiedy pojawi się nowy kod zaczynam się nim interesować, myślę o nim, zastanawiam się do jakiego rozdziału się przyda, czy znajdę więcej cytatów na jego potwierdzenie.

Zaczęłam też na nowo kodować wywiady. Autoraporty także koduję drugi raz, mam wrażenie, że dobrze jest zrobić przynajmniej dwa razy kodowanie tego samego materiału po jakimś czasie, kiedy pewne informacje ułożą się w głowie, kiedy nabierze się dystansu do materiału, kiedy już mniej więcej wie się, czego się poszukuje. Kodując wywiad skaczę między kategoriami z wywiadu i przypominam sobie kategorie z autoraportów. Zauważam, że one różnią się od siebie. Dlatego dzielę materiał na ten z wywiadów, ten bardziej mówiony, wypowiedziany,

wywołany, nazwę go deklaratywnym oraz na ten z autoraportu, powiedzmy doświadczeniowy (choć nie udaję, że nie jest on zbudowany na wykreowanym tekście), zapisany. Zauważam podobieństwa i różnice między dwoma sytuacjami badawczymi. Wywiad jako coś tu i teraz, gdzie narracja jest dość spontaniczna, choć na pewno nadal ma cechy autoprezentacji, jednak często w trakcie wywiadu okazuje się, że „ciało” jest przez udzielającego wywiadu tematem wcześniej nie przegadany, trudnym do wyartykułowania. Autoobserwacja zaś jawi się jako sytuacja, w której zapisuje się swoje doświadczenie, treść więc może być bardziej przemyślana, bardziej autoprezentacyjna, choć z drugiej strony być może łatwiej o szczerość, jeśli nie jest to spotkanie w cztery oczy z badaczem.

Kodując dzisiaj wywiad z jedną z nauczycielek, która opowiadała o swoich wrażeniach z wizyty w szkole Iyengara, o jego surowości i dyscyplinie, na jej wypowiedzi nałożyły mi się kadry w filmie dokumentalnego o Iyengarze, który krzyczy i szarpie swoich uczniów. Dostałam od niej jakby potwierdzenie tego, co wcześniej zobaczyłam. Choć co istotne, ona, jego uczennica, mówiła o tym jako o obiektywnym fakcie, po prostu „był wymagający”, ja natomiast byłam zszokowana tym, co widziałam na filmie i podchodziłam do tego emocjonalnie, choć paradoksalnie to ona, a nie ja miała z Iyengarem bezpośredni kontakt. I odwrotna sytuacja – w trakcie wywiadu piątkowego, kiedy nauczyciel mówił o uwalniającym aspekcie jogi było to dla mnie abstrakcyjne zdanie. Dopiero widząc na już wspomnianym filmie proces uwalniania się alkoholików z nałogu w trakcie praktyki jogi, uwalnianie wręcz dosłowne – nauczyciel chodził nad mężczyznami i mówił, że czuje zapach alkoholu, który paruje z ich porów, zaczęłam bardziej namacalnie rozumieć abstrakcyjne pojęcie uwolnienia od czegoś. „Pozycja otwierająca” zaczęła nagle mieć więcej znaczeń.
(nk_autorka_15.01.21)

Pisząc noty kontemplatywne staraliśmy się jako zespół odnieść się także do kontekstu naszych autoraportów i analiz. Noty, będące narzędziem fenomenologicznego *epoché* wymagały od nas ćwiczenia własnej uważności i otwartości, rozwijały umiejętność rzetelnej obserwacji i skrupulatnego opisu, wolnego od założeń, które często nieświadomie przyjmowaliśmy. Postawa kontemplatywna bowiem, będąc swojego

rodzaju medytacją, jest jednocześnie ćwiczeniem własnej świadomości (*consciousness*), która pomaga zająć odpowiednie miejsce jak i uważności (*awareness*), która pomaga dostrzec Innych.

Analiza własnych autoraportów pokazała mi, jak myślałam o praktyce rok temu. Pozwoliła zauważyć, że czasami kodując, tworząc nazwy kodów posiłkowałam się własnym doświadczeniem jogi. Dopiero przeczytanie po roku własnego tekstu pokazało mi część z moich filtrów. Niby byłam ich świadoma, ale przeczytanie własnej narracji w pewnym sensie już bez emocji, po dłuższym czasie, uwypukliło te kwestie. (nk_autorka_24.02.21)

Noty kontemplatywne miały także formę dziennika refleksji (*reflective journal*, Janesick 2015: 132 za Konecki 2019a: 39) pozwalającego badaczowi na bliższe przyjrzenie się swoim ograniczeniom wynikającym z własnych założeń i przedsądów (Konecki 2022a: 99-119). Dziennik refleksji pełnił rolę powiernika, miejsca do zapisania swoich rozterek i emocji, które spotykały nas w pracy badawczej.

Lubię robić dużą porcję materiału na raz, ponieważ lepiej wtedy panuję nad całością, jest to jednak dość wyczerpujące, także fizycznie. Pełne skupienie w ciągu 4-5 godzin to dla mnie maksymalna ilość czasu jak na razie, później muszę się przewietrzyć, pozmywać, cokolwiek, co nie wymaga od mnie myślenia. Następnie wracam do pracy, ale raczej jest to przygotowanie kolejnej partii materiału na następny dzień, czyli taka bardzo zgrubna analiza, nie szczegółowa, bo nie ufam swojej głowie po 5 godzinnym dokładnym kodowaniu (...) Emocje. Odczuwam sporo lęku przed ilością materiału, sporo niepewności co do swoich kodów. Czuję, że moje kodowanie nie jest wystarczająco elastyczne i mam na to dowody w trakcie wspólnych rozmów, za często wyciągam pochopne wnioski na podstawie zbyt małej ilości danych. Ale nie dołuje mnie to, tylko jakby uświadamia, otwiera oczy i sprawia, że dyscyplinuję się przy kolejnych, burzy jakieś już stworzone w głowie założenia, na podstawie wcześniejszych kodów. Po roku pracy podchodzę do materiału zdecydowanie z większym szacunkiem. (nk_autorka_08.12.20)

2. Czynności badawcze

Zdając sobie sprawę, że multisensoryczny charakter danych wymagana od nas, badaczy, multisensorycznego podejścia nie poprzestaliśmy na zebraniu materiału w formie tekstowej i sięgnęliśmy po dodatkowe źródła danych, które pozwoliły na uchwycenie złożoności przekazu wiedzy w kontekście praktyki z ciałem. W rozprawie kategorii ciała doświadczanego i doświadczającego zostały zrekonstruowane dzięki danym pochodzącym z następujących źródeł:

- a) socjologiczne analizy związane doświadczaniem ciała w kontekście aktywności fizycznej pochodzące głównie z badań zagranicznych, ale także badań na gruncie polskim. Uwzględnienie tych danych umożliwiło poznanie dotychczasowego stanu badań, uzyskanie inspiracji oraz skonfrontowanie wstępnych wyobrażeń na temat własnych badań z propozycjami innych autorów. To wszystko przyczyniło się do powstania pierwszych pomysłów dotyczących tematu rozprawy,
- b) wywiady pogłębione, częściowo ustrukturyzowane, prowadzone wśród początkujących praktykujących hatha-jogę, jak i zaawansowanych oraz wśród ekspertów – nauczycieli. Początkowo wywiady dotyczyły jedynie tematu ściśle powiązanego z projektem, w którym brałam udział, czyli transferu wiedzy cielesnej. Z czasem zestaw pytań został uzupełniony o tematykę doświadczania cielesności i relacji z ciałem, a uzyskane odpowiedzi stały się kluczową częścią tej rozprawy. Przeprowadzono łącznie 50 wywiadów, w tym 25 (42 godziny i 22 minuty nagrań oraz 643 strony transkrypcji) zostało przeprowadzonych przeze mnie,
- c) autoobserwacje i autoraporty, uzyskane od wolontariuszy (12 osób), oraz studentów polskich i zagranicznych (67 studentów w latach 2020-2022) biorących udział w zajęciach hatha-jogi organizowanych przez zespół projektowy na żywo oraz online. Spotkania odbywały się regularnie, co tydzień (z małymi wyjątkami wynikającymi z przerw świątecznych itp.) od 21.10.2019 do 01.06.2021. Większość uczestników projektu była początkująca w praktyce hatha-jogi. Uzyskano łącznie 755 autoraportów napisanych na podstawie autoobserwacji sesji praktyki jogi,
- d) obserwacje i obserwacje uczestniczące prowadzone w trakcie zajęć hatha-jogi, w profesjonalnych szkołach w Łodzi i Warszawie, w trakcie kilkudniowych warsztatów jogi powięziowej, w trakcie zajęć prowadzonych przez kierownika

projektu w przestrzeniach uniwersyteckich przearanżowanych na czas praktyki oraz w parkach miejskich a także w trakcie zajęć odbywających się online. Obserwacje na żywo odbywały się nieregularnie, w okresie między 29.11.2019 a 13.06.2022, z przerwą na czas pandemii COVID-19 (kiedy przeniosły się do przestrzeni online) i trwały łącznie ponad 72 godziny. Obserwacje zajęć online trwały łącznie ponad 65 godzin,

- e) materiał wideo nagrywany w trakcie zajęć prowadzonych przez kierownika projektu w parku, łącznie 465 minut (około 8 godzin) w 2021 roku i 357 minut (około 6 godzin) w 2022 roku. Łącznie: 822 minuty (około 14 godzin),
- f) zastane dane wizualne, takie jak okładki polskiego miesięcznika „Joga, magazyn o dobrej energii” poświęconego jodze (łącznie 12 okładek z roku 2019) oraz kilkaset zdjęć umieszczanych na polskich profilach portalu społecznościowego Instagram, prowadzonych zarówno przez nauczycieli jogi jak i praktykujących amatorsko.

Cytaty pochodzące z różnych źródeł posiadają podpisy umożliwiające ich identyfikację:

1. litera oznaczająca źródło danych („a” w przypadku autoraportów, „W” w przypadku wywiadu, „O” dla obserwacji i „nk” dla not kontemplatywnych),
2. informacja czy cytowana wypowiedź pochodzi od praktykującego czy od nauczyciela, ewentualnie autorki pracy,
3. data.

W projekt zaangażowaliśmy kilkudziesięciu studentów z wymiany Erasmus i kilku studentów polskich, którzy wykonywali praktykę w ramach zajęć uniwersyteckich, a także kilkudziesięciu wolontariuszy spoza uczelni, którzy praktykowali z nami hatha-jogę regularnie w trakcie zorganizowanego specjalnie dla nich, prowadzonego przez kierownika projektu Krzysztofa Koneckiego, prawie dwuletniego kursu dla początkujących i średniozaawansowanych. W kursie wzięły udział w większości kobiety z wykształceniem wyższym, w przedziale wiekowym 20-35 lat (co stanowi typową grupę społeczną praktykującą hathę-jogę w Polsce). Wywiady oraz obserwacje także zostały przeprowadzone głównie wśród kobiet. Ta dysproporcja płciowa jest warta odnotowania, jeśli uświadomimy sobie, że fenomenologia egzystencjalna była oskarżana o milczące przyjmowanie za normę białego i męskiego ciała (Allen-Collinson 2010: 5).

Współcześnie coraz więcej prac fenomenologicznych podejmuje doświadczenie kobiecego ucieleśnienia (Young 1980; Bartky 1990; Allen-Collinson 2009, 2010; Davidson, Decker, Tarasiuk 2021).

2.1. Autoobserwacja i autoraporty

Zgodnie z przyjętą pierwszoosobową perspektywą fenomenologiczną i kontemplatywnym charakterem badań jednym ze źródeł danych były wykonywane przez badanych i badaczy autoobserwacje (Bentz, Giorgino 2016; Konecki 2022a) podczas praktyki hatha-jogi. Technika *self observations* polega na obserwowaniu i opisywaniu przeżyć i odczuć (*living experiences*) (Konecki 2018: 229). Uczestników projektu prosiliśmy o zapisywanie autoobserwacji praktyki w formie autoraportów, które objętościowo miały obejmować maksymalnie dwie strony formatu A4, a w praktyce obejmowały zazwyczaj stronę. Korzystanie z zapisów tworzonych przez badanych jest jedną z metod fenomenologicznych dociekań:

„Jeśli chcemy zbadać naturę pewnego doświadczenia lub fenomenu, najprostszym sposobem na przeprowadzenie naszych badań jest poproszenie wybranych osób o zapisanie swoich doświadczeń (...) Pisanie protokołów to generowanie oryginalnych tekstów, nad którymi naukowiec może pracować.”⁵ (van Manen 1990: 63)

Zapisywanie doświadczeń bezpośrednio po praktyce miało kluczowe znaczenie, ponieważ chcieliśmy pozostać jak najbliżej jeszcze żywego doświadczenia, zanim stanie się doświadczeniem już w pełni przeżytym (Konecki 2022a: 5). Zebrany materiał obejmował zarówno opis przestrzeni, technik przekazu wiedzy, punktów koncentracji i dekoncentracji, wpływu innych na praktykę, emocji towarzyszących praktyce i wreszcie – opis doświadczenia odczuć własnego ciała i otoczenia poprzez własne ciało w procesie nabywania wiedzy cielesnej.

Zdawaliśmy sobie sprawę, że autoobserwacja, a także obserwacja, jest umiejętnością, której nauka jest długim procesem, dlatego przez kilka pierwszych tygodni zajęć objaśnialiśmy na czym polega świadoma obserwacja. Poniżej przykład instrukcji autoobserwacji przygotowanej przez Krzysztofa Koneckiego (2018: 230):

⁵ Tłumaczenie własne.

„Proszę, obserwuj, co się w tej chwili dzieje w twoim umyśle. Jakie myśli przychodzą ci do głowy? Obserwuj także swoje uczucia. Spróbuj je zapamiętać i opisać później. Obserwuj także, jak reaguje twoje ciało. Czy jest otępiałe, zmęczone, w napięciu? Spróbuj zlokalizować te uczucia w ciele. Gdzie czujesz te wrażenia? Które części ciała są najbardziej zaangażowane w uczucia? Jakie emocje się pojawiają? Strach, radość, miłość, nienawiść, zazdrość...? Obserwuj emocje i ich umiejscowienie w ciele.”⁶

2.2. Częściowo ustrukturyzowane wywiady pogłębione

Kolejnym ważnym źródłem danych były jakościowe, pogłębione wywiady, częściowo ustrukturyzowane, o swobodnym charakterze, ale oparte o wcześniej przygotowane dyspozycje – ogólne zagadnienia i kierunki do poruszenia w rozmowie. Z czasem rezygnowaliśmy z części zagadnień oraz dodawaliśmy nowe. Większość pytań miała charakter otwarty, zachęcający do dłuższych wypowiedzi, wymagających narracji. Wywiady prowadzone były zarówno bezpośrednio, zazwyczaj w mieszkaniu rozmówcy lub w miejscu publicznym, ale także w szkołach jogi umożliwiającymi głębsze poruszenie kwestii związanych z przestrzenią praktyki. Ze względu na wybuch pandemii COVID-19 część wywiadów prowadzona była także telefonicznie lub za pośrednictwem wideokonferencji.

Docieranie do rozmówców, pierwszy z etapów prowadzenia wywiadów jakościowych (Fontana, Frej 1994: 366-370; Kvale 2023), opierało się przede wszystkim na sieci nieformalnych powiązań. Pierwsze rozmowy były prowadzone poprzez dobór celowy, tak zwany wygodny, ze znajomymi nauczycielami lub praktykującymi. Mimo znajomości z częścią badanych, przeprowadzając wywiad staraliśmy się pozostać profesjonalnymi i neutralnymi słuchaczami, być wyjątkowo uważni i dyskretni. Do kolejnych osób docieraliśmy za pomocą metody kuli śnieżnej – po zakończeniu wywiadu prosiliśmy rozmówcę o wskazanie znajomej osoby, z którą także moglibyśmy przeprowadzić wywiad dotyczący tego samego tematu. Często rozmówcy sami z siebie proponowali, że zapytają znajomych o chęć udziału w badaniu.

Wśród rozmówców znaleźli się zarówno uczniowie, początkujący lub zaawansowani w praktyce, jak i nauczyciele, którzy pełnili rolę ekspertów. Przeprowadzając wywiady

⁶ Tłumaczenie własne.

w większości wypadków nie miałyśmy problemów ze zrozumieniem języka i kultury respondentów, ponieważ byłyśmy reprezentantkami tej samej grupy społecznej, posługującymi się podobnym aparatem pojęciowym ze względu na nasz początkujący stopień zawansowania w praktyce hatha-jogi.

Wywiady były rejestrowane na dyktafonie za zgodą rozmówców. Większość rozmów przebiegała w życzliwej atmosferze, choć zdarzały się też wywiady trudne, głównie ze względu na negatywne nastawienie badanego, rozczarowanie zestawem pytań lub małą ilość czasu. Po każdym z wywiadów przeprowadzająca rozmowę zapisywała notę kontemplatywną dotyczącą atmosfery spotkania i przemyśleń na temat jego przebiegu.

Ostatnie pytanie, które zadawałyśmy na koniec każdego wywiadu, brzmiało: „jak oceniasz ten wywiad, jak ci się rozmawiało o jodze i o twoim ciele?”. Znaczna część rozmówców wykazywała zadowolenie z rozmowy oraz wskazywała na uświadamiającą funkcję wywiadu. Wywiady miały zatem pewien kontemplacyjny efekt także dla samych uczestników badania. Mówienie bowiem zmienia nasz stosunek do omawianych zagadnień, nadaje im sens, porządkuje je (Hall 1987).

*Z trudnością (rozmawiało się o jodze i ciele – przyp. DT). Tak. Dużo się musiałam naprawdę zastanawiać, ale z taką miłą trudnością. Było to dla mnie bardzo ciekawe, bardzo się cieszę w ogóle, że mnie zaangażowałaś, że miałam taki impuls, żeby się nad tym zastanowić, bo super jest też czasami się zatrzymać i naprawdę zadać sobie te pytania. A pewnie bez tej motywacji od ciebie bym na pewno tego nie zrobiła. I złapać też sens. Bardzo mi się podobało, że dużo twoich pytań stawiało jogę w dużo szerszym kontekście, mogłam sobie sama przypomnieć, po co to robię. To sprawi, że może dzisiaj będzie mi milej wieczorem ją robić, może jeszcze przez dwa dni a potem wróci do starego. Ale tak, fajnie mi się, bardzo miło było mi się zastanowić – po co ja to w ogóle robię?!
(W_praktykująca_30.03.2020)*

2.3. Obserwacje, obserwacje uczestniczące i nagrania wideo

Ponieważ dialog ciał w trakcie praktyki hatha-jogi ma werbalny jak i pozawerbalny charakter to nie ograniczyliśmy się w analizie jedynie do tekstu, czyli takich materiałów jak wywiady i autoraporty spisywane przez uczniów po praktyce, ale sięgnęliśmy także

po metodę jawnych obserwacji i obserwacji uczestniczących. Część z tych spotkań, za zgodą praktykujących, nagrywaliśmy, a materiał ten okazał się szczególnie interesujący ze względu na możliwość wielokrotnego odtwarzania lub puszczenia w zwolnionym tempie, co dostarczyło cennych danych i detali dotyczących przekazu wiedzy takich jak gesty, spojrzenia i ruchy nieuchwytnie werbalnie, a często także nieświadomione przez uczestników. Materiał ten okazał się być cennym źródłem danych ukazującym dynamikę przekazu wiedzy i jej interakcyjność (Konecki 2008b, 2019b). Uwypuklił aspekt grupowego *wytwarzania*, a nie jedynie przekazywania i odbierania wiedzy.

W obserwacjach uwzględnialiśmy wygląd szkoły, strukturę przestrzenną sali (opis, rysunki i zdjęcia) oraz rozmieszczenie uczestników (praktykujących i nauczyciela) względem siebie. Opisywaliśmy to, co się dzieje na sali, instrukcje wydawane przez osobę prowadzącą, sposób wykonywania asan, reakcje uczestniczących, nieoczekiwane zdarzenia, wyjścia z sali, interakcje między nauczycielem a uczniami oraz między samymi uczniami.

2.4. Dane zastane

Oprócz danych wygenerowanych w trakcie projektu samodzielnie sięgnęłam także po wizualne dane zastane, które umożliwiły mi osadzenie badań w pewnym kontekście i poznanie skali zjawiska. Do analizy wybrałam zdjęcia polskich profili na platformie Instagram oznaczone hasztagiem „joga” oraz okładki polskiego czasopisma „Joga, magazyn o dobrej energii”. Analizie zostały poddane wszystkie numery z 2019 – łącznie dziesięć okładek.

Przyglądając się zdjęciom w aplikacji Instagram „ulotność” treści wymusiła niejako studyjny charakter ich analizy. Zbieranie materiału trwało trzy miesiące (od lipca do września 2019) i obejmowało kilkaset zdjęć, głównie pochodzących z kont prowadzonych przez kobiety, ewentualnie pary.

To, co zwróciło moją szczególną uwagę w trakcie analizy materiałów zastanych, o czym piszę w dalszych rozdziałach, jest estetyzacja pozycji jogi (Korpelainen 2019) i przypisanie ciału konkretnej roli – ma być wizytówką praktykującego i dowodem na wysoki poziom zaawansowania w praktyce.

2.5. Kwestie etyczne badań

Badanie na każdym etapie realizacji prowadzone było za zgodą badanych. Zachowana została anonimowość, z wyjątkiem analiz nagrań wideo, których kadry ukazują twarze praktykujących, jednak uzyskano na to pisemną zgodę. Obserwacje przeprowadzane były w sposób jawny. Wywiady, które obejmowały tematykę własnej cielesności i nieraz wymagały od uczestników badania dużego zaangażowania emocjonalnego, pozbawione były presji czasu i przeprowadzane były w atmosferze wzajemnego szacunku i zaufania, w warunkach które najbardziej odpowiadały rozmówcy (część z nich wolała, aby rozmowa została przeprowadzona telefonicznie).

Szczególnie wrażliwym elementem danych okazały się autoraporty, które niejednokrotnie stawały się dla uczestników (zwłaszcza tych, którzy brali udział w trakcie całego trwania projektu, czyli w ciągu kilkunastu miesięcy, w tym także w trudnym emocjonalnie okresie pandemii COVID-19) formą terapeutycznego dziennika, w którym dzielili się swoimi emocjami, lękami i troskami. Każdy z uczestników wyraził jednak zgodę na wykorzystanie w analizach swoich osobistych, niekiedy intymnych zapisków.

W trakcie całego procesu zbierania danych najważniejszą kwestią było zapewnienie badanym poczucia bezpiecznej, równoprawnej relacji oraz swobodnej atmosfery.

2.6. Analiza materiału badawczego

Materiał badawczy zostały poddany analizie zgodnie z zasadami metodologii teorii ugruntowanej, której podstawą jest kodowanie, czyli:

„główne ogniwo między zbieraniem danych a budowaniem wyłaniającej się teorii, które ma na celu wyjaśnienie tych danych. Poprzez kodowanie można zdefiniować to, co dzieje się w danych i zacząć rozszyfrowywać znaczenie tych faktów.” (Charmaz 2009: 63)

Proces kodowania można podzielić na kodowanie rzeczowe, polegające na nadaniu nazw w zebranych materiale empirycznym i kodowanie teoretyczne służące konceptualizacji i budowaniu hipotez (Konecki 2010). Prześledźmy zatem przykładowy proces kodowania jednej z kluczowych kategorii w kontekście przekazu wiedzy cielesnej – kategorię świadomości ciała. W tym celu wykorzystam jeden z autoraportów napisanych przez początkującego praktykującego, który nie praktykował wcześniej hatha-jogi, a w trakcie pisania uczestniczył w swoich piątych zajęciach.

Kodowanie rzeczowe rozpoczynam od etapu kodowania otwartego (tabela 1), w którym przypisuję danym etykiety umożliwiające mi oderwanie się od materiału empirycznego i rozpoczęcie pracy konceptualnej (Glaser, Strauss 1967; Konecki 2010). Przed kodowaniem dokładnie czytam kilka razy dostępny materiał, a następnie próbuję wydobyć z danych to, co jest przedmiotem opisu, unikając przy tym interpretacji. Wygenerowane kategorie stanowią rodzaj „analitycznego rusztowania” (Denzin, Lincoln 2010: 723), umożliwiającego uporządkowanie materiału i przeprowadzenie analizy porównawczej w celu adekwatnego dopasowania określonych pojęć do danych empirycznych.

Tabela 1. Kodowanie autoraportu, opracowanie własne.

<p>Autoraport napisany przez początkującego praktykującego (jego piąte zajęcia hatha-jogi). Praktyka odbywała się zaaranżowanej przestrzeni sali uniwersyteckiej, 28.01.20.</p>	<p>Wygenerowane tematy/kategorie:</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Podczas ostatnich zajęć pracowaliśmy nad czakrą gardła. 2. Praca nad nią jest dla mnie o tyle adekwatna, że mam niewielką niedoczynność tarczycy. 3. Zajęcia zaczęliśmy od leżenia na plecach, ze stopami złożonymi do siebie i piętami podciągniętymi w stronę pośladków. 4. Wykonując tę pozycję uświadomiłem sobie, jak bardzo nierozciągnięte mam mięśnie w okolicach pachwin. 5. Co ciekawe, ta pozycja nie sprawiała mi dyskomfortu nawet w momentach, gdy pogłębiałem rozszerzenie kolan przy użyciu rąk. 6. Mimo tego napotykałem duży opór przy obciążaniu kolan. 7. Następnie wykonywaliśmy pozycje rozciągania ramion, zestaw pozycji wykonywanych na kolanach – pozycje psów, kota, krowy, dziecka. 8. Pies z głową w dół wciąż jest dla mnie dużym wysiłkiem. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. praca nad ciałem 2. zauważanie adekwatności praktyki w kontekście dolegliwości zdrowotnych 3. opisywanie pozycji (sposobu ułożenia ciała) 4. uświadamianie sobie kondycji ciała za pomocą odczuć ciała; lokalizowanie odczuć w ciele. 5. nieodczuwanie dyskomfortu w ciele; pogłębianie ułożenia ciała; rozszerzanie ułożenia ciała 6. nazywanie odczuć w ciele, opór ciała; obciążanie ciała 7. opisywanie pozycji (opisywanie jej działania i umiejscowienia w ciele), rozciąganie ciała, wymienianie nazw pozycji; elastyczność ciała 8. odczuwanie wysiłku spowodowanego pozycją; trudności w praktyce

<p>9. Problemem jest głównie obciążenie ramion.</p> <p>10. Niewykluczone, że wykonuję tę pozycję w zbyt dużym rozstawie – nogi są zbyt daleko od rąk</p> <p>11. W takiej sytuacji ciężar korpusu spoczywa na ramionach.</p> <p>12. Prawdopodobnie przy mniejszym rozstawie ciała, część ciężaru zostałyby przejęta przez nogi.</p> <p>13. W takiej pozycji łatwiej też jest dotknąć piętami do podłogi.</p> <p>14. Postępy zauważyłem w pozycji jeźdźca i wojownika.</p> <p>15. Znacznie łatwiej jest mi zachować odpowiednie kąty.</p> <p>16. Łatwiej też idzie mi pogłębianie rozkroku.</p> <p>17. Jedną trudnością napotykam przy wyprężaniu piersi w pozycji jeźdźca.</p> <p>18. Najnieprzyjemniejsza była dla mnie pozycja w rozkroku, w której naprzemiennie wyciąłem ręce do góry.</p> <p>19. Przy wychodzeniu z pozycji poczułem bardzo mocne napięcie (ukłucie) w mięśniu pod kolanem, co mnie zaniepokoiło.</p> <p>(...)</p> <p>20. Ogólna obserwacja, którą wyciągnąłem z dotychczasowych zajęć to fakt, że można mieć przeświadczenie, że „jest się rozciągniętym”, lub „jest się nierozciągniętym”, ale koniec końców jest to bardziej skomplikowane – ma się mniej lub bardziej rozciągnięte partie ciała.</p>	<p>9. lokalizowanie przyczyny wysiłku w pozycji, wysiłek jako problem</p> <p>10. lokalizowanie przyczyny wysiłku w pozycji; analiza ułożenia ciała w pozycji</p> <p>11. analizowanie ułożenia ciała w pozycji</p> <p>12. analizowanie ułożenia ciała w pozycji (rozkład ciężaru w ciele)</p> <p>13. analizowanie ułożenia ciała w pozycji (zwiększenie zakresu ciała)</p> <p>14. zauważanie postępu</p> <p>15. definiowanie postępu jako łatwości w utrzymaniu ciała w odpowiedniej pozycji</p> <p>16. definiowanie postępu jako łatwości w pogłębianiu pozycji.</p> <p>17. zauważanie trudności w pozycji</p> <p>18. wartościowanie pozycji; pozycja przyjemna/nieprzyjemna</p> <p>19. nazywanie odczuć w ciele, napięcie w ciele, ukłucie w ciele, nazywanie emocji towarzyszących odczuciu w ciele (niepokój spowodowany odczuciem w ciele)</p> <p>(...)</p> <p>20. analizowanie odczuć w ciele, zauważanie złożoności odczuć w ciele</p>
--	--

Zazwyczaj, choć nie zawsze, kodowanie danych i generowanie kategorii wykorzystanych w mojej rozprawie odbywało się wspólnie z pozostałymi badaczami, w trakcie grupowych dyskusji. Strategia ta jest rekomendowana przez Koneckiego (2010), który wskazuje na korzyści płynące z dynamiki grupowej, pozwalającej wygenerować w krótkim czasie wiele etykiet oraz zapewniającej większą kontrolę trafności proponowanych nazw kategorii. Ponadto, wspólne kodowanie, zwłaszcza jeśli kody od autorów są różne, może dostarczyć wielu twórczych wniosków dotyczących nie tylko samej kategorii, ale i procesu kodowania. W jednej z not kontemplatywnych opisałam sytuację wspólnego kodowania tego samego fragmentu tekstu:

W trakcie wczorajszej rozmowy okazało się, że to samo zdanie może być zakodowane inaczej (nie drastycznie inaczej, ale jednak) przez różnych koderów, nawet jeśli obydwój uczestniczą w praktyce i co tydzień dzielą się swoimi przemyśleniami na temat kodów. Profesor zakodował poniższy cytat jako zauważanie zmian w funkcjonowaniu ciała.

„Praktyka jak zwykle była super (...) Lubię rozciąganie się w górę w pozycji stojącej. I bardzo dobrze można zaobserwować, że im więcej powtórzeń albo innych pozycji w międzyczasie to można osiągnąć splecionymi dłońmi wyżej w stronę sufitu (...) I czułam się bardzo rozciągnięta.”













Ja, mając już wcześniej gotowy kod „zauważanie postępu”, dopasowałam (tak, kodowanie to czasami dopasowywanie, ale staram się, żeby to było nie dokrajanie pod kod na siłę) cytat właśnie pod kod „postęp”, zwracając uwagę na takie słowa jak „więcej”, „wyżej”. Co ciekawe, dopiero w trakcie wspólnej analizy doszłam do tego, dlaczego tak to zakodowałam. Z poprzednich kodowań postęp często był zestawiany z poczuciem satysfakcji, a praktykująca daje znać na początku autoraportu, że praktyka była „super”. Ona była „super” z jakiegoś powodu. Po praktyce czuła się rozciągnięta, zwiększyła swój zakres, zauważyła postęp. Słowo „zaobserwować” jest też ważne w tym kontekście – postęp jest satysfakcjonujący (i to także wiedza z poprzednich autoraportów i wywiadów), kiedy jest widoczny, zauważalny przez praktykującego. Obserwacja zmian na lepsze, czyli postępów w ciele, bo postęp uznaję

z góry za coś pozytywnego, daje satysfakcję. To na marginesie ciekawe, że (w naszej kulturze) postęp to coś pozytywnego. Nie jest niepokojący, ale satysfakcjonujący. Być może gdzie indziej to właśnie status quo jest satysfakcjonujące, a może nawet (co trudno mi sobie wyobrazić) cofanie się w rozwoju może być postrzegane jako coś wartościowego.
(nk_autorka_19.01.21)

Po otwartym kodowaniu, prowadzonym samodzielnie, lub z pozostałymi badaczami, decyduję, którą etykietę jako kategorię będę opracowywać, czyli wysycać własnościami – w przypadku cytowanego fragmentu była to „świadomość ciała”. Odnotowuję bowiem w tekście takie etykiety jak „zauważanie”, „analizowanie”, „nazywanie” i „definiowanie”, które według mnie składają się na cechy istotnościowe (własności) świadomości ciała. Analizuję następnie cielesny kontekst użycia wyżej wymienionych słów, aby móc je odnieść do świadomości w cielesnym doświadczeniu hatha-jogi i odpowiedzieć na pytanie – co oznacza świadomość ciała. Rozpaczynam zatem kodowanie selektywne (drugi etap kodowania rzeczowego), ograniczając się do tych etykiet, które odnoszą się do kategorii centralnej, jaką jest wspomniana „świadomość cielesna”. Kodowanie selektywne ukaże hierarchię, strukturę i relacje zagadnień składających się na, wybraną do analizy, kategorię centralną. Specyfikowanie własności kategorii tradycyjnie zapisuje się na specjalnie przygotowanej karcie kodowej, na której znajduje się tytuł kategorii, odniesienia (porównania) do innych kategorii, nazwa etykiet (własności) i krótkie przypomnienie danego przypadku lub cytaty z danych (Konecki 2000: 54). Kartę uzupełnia się aż do momentu, w którym uzna się, że kategoria została nasycona.

Ze względu na stopień skomplikowania analizowanych kategorii, w tym przykładowej świadomości cielesnej oraz znacznej ilości danych pochodzących z różnych źródeł w mojej analizie nie wykorzystywałam kart kodowych, ale dla każdej własności zakładałam osobny plik tekstowy, którego tytuł odpowiadał tytułowi karty, a podtytuł nazwom właściwości. Z drugiej strony, pomimo wspomnianego skomplikowania i ilości materiału nie zdecydowałam się na użycie programu do kodowania. Uznałam, że nie zastąpi on procesu myślowego towarzyszącego obróbce i segregacji danych, w trakcie którego krystalizowały się w mojej głowie pierwsze zamysły i szkielety dalszych analiz. W pewnym sensie bezpośrednio (choć zapośredniczone przez klawiaturę i ekran

komputera) obcowanie ze zbieranym materiałem dawało mi poczucie większej kontroli nad danymi.

 Świadomość ciała_autokontrola ciała	24.02.2021 08:48
 Świadomość ciała_zauważanie postępu w ciele	22.03.2021 14:01
 Świadomość ciała_zauważanie złożoności ciała	12.01.2021 14:21
 Świadomość ciała_odczuwanie zmian w ciele	05.02.2021 15:07
 Świadomość ciała_świadomość wpływu menstruacji na praktykę	05.01.2021 12:52
 Świadomość ciała_świadomość korzyści	05.02.2021 14:35
 Świadomość ciała_świadomość możliwości ciała	12.01.2021 15:03
 Świadomość ciała_świadomość ograniczeń ciała	05.02.2021 15:35
 Świadomość ciała_świadomość własnego poziomu	12.01.2021 14:03
 Świadomość ciała_świadomość zaniedbania ciała	18.01.2021 18:15
 Świadomość ciała_zauważanie regresu	24.02.2021 13:48
 Świadomość oddechu_wpływ oddechu na praktykę	12.01.2021 14:56

W plikach znajdowały się zarówno cytaty z danych jak i noty teoretyczne (*theoretical memos*), czyli:

„zapisane w języku teoretycznym myśli badacza o zakodowanych kategoriach i ich relacjach wobec siebie, tj. hipotezach, tak jak wyłaniają się one w trakcie kodowania teoretycznego” (Konecki 2010: 55-56).

Pisanie not teoretycznych jest jedną z ważniejszych metod teorii ugruntowanej, która „zachęca do analizy danych i kodów na wczesnym etapie procesu badawczego” (Charmaz 2009:97). Noty pisane były zazwyczaj w trakcie kodowania, kiedy kategoryzowaniu towarzyszył proces myślowy polegający na myśleniu o danych w sposób teoretyczny (Holton, Walsh 2017: 77 za Konecki 2019a). Poniżej przykład wstępnych refleksji (jeszcze nie not teoretycznych) spisywanych w trybie komentarzy⁷ do fragmentów, które były w tym samym czasie kodowane:

⁷ Komentarze pisane jeszcze pod moim panińskim nazwiskiem.

Następnie wykonywaliśmy pozycje rozciągania ramion, zestaw pozycji wykonywanych na kolanach – pozycje psów, kota, krowy, dziecka. **Pies z głową w dół wciąż jest dla mnie dużym wysiłkiem. Problemem jest głównie obciążenie ramion** | Niewykluczone, że wykonuję tę pozycję w zbyt dużym rozstawie – nogi są zbyt daleko od rąk. W takiej sytuacji ciężar korpusu spoczywa na ramionach. Prawdopodobnie przy mniejszym rozstawie ciała, część ciężaru zostałaby przejęta przez nogi. W takiej pozycji łatwiej też jest dotknąć piętami do podłogi. |

Postępy zauważyłem w pozycji jeźdźca i wojownika. Znacznie łatwiej jest mi zachować odpowiednie kąty. Łatwiej też idzie mi pogłębianie rozkroku. Jedną trudnością napotykam przy wyprężaniu piersi w pozycji jeźdźca. |

Najnieprzyjemniejsza była dla mnie pozycja w rozkroku, w której naprzemiennie wyciąłem ręce do góry. Przy wychodzeniu z pozycji poczułem bardzo mocne napięcie (ukłucie) w mięśni pod kolanem, co mnie zaniepokoiło. Na szczęście, ból szybko ustał. Po zajęciach nie czułem żadnych problemów z tego wynikających. |

DS Dagmara Staniszewska
Szerzej opisuje pozycję, która nadal jest problematyczna, skupia się na niej, analizuje, skąd wynikają trudności.

RACJONALIZACJA PROBLEMU, ANALIZA PROBLEMU w celu znalezienia rozwiązania, REFLEKSYJNA POSTAWA praktykującego, poszukiwanie, jak działa ciało.
30 stycznia 2020, 09:21

Odpowiedz

DS Dagmara Staniszewska
Analizuje, co jest przyczyną wysiłku. Analityczne podejście możliwe jeśli już posiada się jakąś wiedzę na dany temat. Szukanie prawdziwości, wzoru, przyczyny.

Noty teoretyczne bazowały na powyższych refleksjach, będąc ich rozbudowaną formą uwzględniającą związki pomiędzy kategoriami oraz interpretację poszerzoną o kontekst. Poniżej zamieszczam fragment noty teoretycznej zapisanej w trakcie kodowania kategorii „świadomość cielesna”, w której komentowane są wcześniej zebrane cytaty pochodzące z różnych autoraportów, ale wszystkie dotyczą tej samej kategorii:

Hipoteza: związek pomiędzy kategorią „zwiększanie samoświadomości ciała” a kategorią „praktyka hatha-jogi.”

Obserwacja swojego ciała i bezpośrednia konfrontacja z własnymi ograniczeniami zwiększa świadomość cielesną. Joga to okazja do bezpośredniego kontaktu z własnym ciałem, do jego poznawania (*Były też takie ćwiczenia, podczas których moja zdolność do ich wykonywania się zmniejszała np. jak podnoszenie i opuszczanie. Uświadomiło mi to jak słabe są moje mięśnie brzucha (2)*)

Zauważanie problemu i szukanie odpowiedzi, co jest jego przyczyną, szukanie przyczyn, czyli zwiększanie kontroli nad ciałem dzięki większej samoświadomości. Samoświadomość pozwala lepiej zarządzać ciałem. (*Problematyczna też była dla mnie część ćwiczeń, które wykonywaliśmy na kolanach. Problem polegał na tym, że moje kolana zbyt mocno naciskały na matę. Przez to jej grubość była niewystarczająca. Miało to miejsce np. w pozycji dziecka. Co ciekawe klęcząc z wyprostowanymi biodrami nie czułem tego dyskomfortu (3)*)

Z czasem uczestnik szerzej opisuje pozycję, która nadal jest problematyczna, skupia się na niej, analizuje, skąd wynikają trudności i co jest powodem wysiłku. Bardziej świadomy praktykujący wie już, co oznacza dobrze wykonana asana, wie, co świadczy o prawidłowym wykonaniu, umie rozróżnić prawidłowe i nieprawidłowe wykonanie. (*coraz lepiej wychodzi mi pozycja, “pies z głową w dół” - moim piętom jest coraz bliżej*)

do podłogi (4)) (Wykonywanie tych ćwiczeń na siedząco jest dla mnie o tyle problematyczne, że wiąże się z dyskomfortem upijania. Siedząc przy ćwiczeniach oddechowych ciężiej jest mi też napęłniać brzuch powietrzem, niż jeśli wykonuję to ćwiczenie na leżąco (3))

Ponadto, pomiędzy zbieraniem danych, kodowaniem i analizowaniem stosowałam także metodę ciągłego porównywania: porównywania przypadków, porównywania pojęć do następnych zaobserwowanych przypadków oraz porównywania pojęć między sobą (Konecki 2000). Kategorii „świadomości cielesnej” towarzyszyły różne etykiety i różne przypadki w zależności od tego, czy dane pochodziły od osoby początkującej czy zaawansowanej, czy były zapisem przeżyć i przemyśleń w formie autoraportu czy cytatem z przeprowadzonego wywiadu, na inne aspekty świadomości ciała zwracał uwagę nauczyciel hatha-jogi a na inne uczeń itp.

Ostateczna interpretacja teoretyczna jest wynikiem łączenia analizowanej kategorii z innymi kategoriami i odnoszenia kategorii niższego rzędu do kategorii centralnej, bądź kategorii centralnych, bardziej ogólnych. Kategoria „świadomość ciała” łączy się z kategorią „procesualności wiedzy cielesnej”, kategorią „postępu” ale i kategorią „akceptacji ciała”. Jest świadectwem zwiększenia stopnia zaawansowania w praktyce, prowadzi do zmian w postrzeganiu własnego ciała i stanowi kluczowy element transformacyjnego procesu zdobywania wiedzy cielesnej. Poniższa interpretacja, która jest fragmentem zaczerpniętym z części analitycznej, opisuje teoretycznie to, co chciałam przekazać:

Etap wizualnej dominacji wzroku stopniowo traci na znaczeniu wraz ze wzrostem zaawansowania ucznia, który wiedząc już jak powinna wyglądać pozycja i mając większą świadomość własnego ciała nie potrzebuje wizualnych wzorców, ani wizualnego potwierdzenia własnych umiejętności. Posiadając już pewną wiedzę na temat własnego ciała, jego ograniczeń i możliwości, wypracowaną na podstawie autoobserwacji oraz obserwacji ciał innych, skupia się bardziej na doświadczaniu niż odwzorowywaniu. Konsekwencją tej transformacji jest zwiększanie akceptacji własnego ciała, które przestaje być tak usilnie dopasowywane do obrazu idealnej asany (pozycji w jodze).

3. Trudności związane z badaniem cielesności

Przystępując do badań, które stawiają ciało w centrum zainteresowania miałam świadomość pewnych komplikacji. Doświadczenia związane z praktykami cielesnej wiedzy *know how* są w dużym stopniu nienazywalne (Jakubowska 2015: 174) lub trudno nazywalne. Nienazywalność dotyczy zarówno procesu przekazu wiedzy⁸, jak i nazwania oraz opisu własnych odczuć w ciele. Niełatwo przekazać, czego się doświadczało w trakcie praktyki za pomocą słów – „doświadczenie jest czasem »nieartykułowane«, przekraczające język”⁹ (Alcoff 2000: 47 za Allen-Collinson 2010: 6). Trudności w nazywaniu, związane bezpośrednio ze zmysłowym charakterem danych, oznaczają utrudniony dostęp do informacji. Badacz sportu, Laurence de Garis zauważając multisensoryczny charakter aktywności fizycznej twierdził, że nie można jej wyjaśniać badając jedynie to, co widzialne lub słyszalne (de Garis 1999). Jak więc dotrzeć do danych, które nie są jedynie zaobserwowane lub zasłyszane w terenie badawczym?

Odpowiedzią miało być przyjęcie pierwszoosobowej perspektywy, a w szczególności autoraporty, choć i ta metoda przyniosła początkowe trudności znamienne dla specyfiki badań wokół ciała. Co ciekawe, uczniowie debiutujący w praktyce hatha-jogi, myślący tak jak „umysł początkującego” (Suzuki 1992) zauważali i opisywali zdecydowanie więcej niuansów w strukturze praktyki niż zaawansowane lub średniozaawansowane osoby, dla których praktyka nie była niczym nowym, przez co wiele elementów brali za pewnik i ich nie zauważali („nie wiem, o czym pisać”). Jednak zarówno jedni jak i drudzy mieli początkowo problem z dokładnym nazwaniem doświadczeń ciała i uciekali się do ogólników – „czuję się dobrze”, „jestem zrelaksowany”.

Michael Polanyi (1966: 4) słusznie zauważył, że wiemy więcej, niż jesteśmy w stanie powiedzieć. Zapewne też doświadczamy więcej niż jesteśmy w stanie przekazać słowami, zwłaszcza jeśli doświadczenie dotyczy ciała, które nie często poddawane jest refleksji, chyba, że dotyka je jakaś choroba lub niedyspozycja (Leder 1990). Co więcej, można być nawet świadomym swojego ciała, a nie móc zwerbalizować swoich działań (Samudra 2008: 666). Nie było to jednak dla nas zaskoczeniem, zdawaliśmy się sobie sprawę, że pisanie o doświadczeniu jest umiejętnością, którą należy wyćwiczyć:

⁸ Nauczyciel oprócz przekazu werbalnego znaczną część wiedzy prezentuje za pomocą ruchów własnego ciała oraz poprzez dotykową korektę ciał uczniów.

⁹ Tłumaczenie własne.

„Większość ludzi ma trudności z pisaniem. Będą rozmawiać z większą swobodą i elokwencją oraz ze znacznie mniejszą rezerwą, niż będą pisać swoje myśli na papierze (...) Pisanie zmusza osobę do refleksyjnej postawy – w przeciwieństwie do bezpośredniej rozmowy, w której ludzie są znacznie bardziej zaangażowani. Ta refleksyjna postawa oraz wymagania językowe związane z procesem pisania nakładają pewne ograniczenia na swobodne uzyskiwanie opisów przeżytych doświadczeń.”
(van Manen 1990: 64)¹⁰

Mając świadomość powyższych zapewnialiśmy praktykujących, że im częściej będą poddawać refleksji swoje ciało i jego odczucia, tym łatwiej będzie im je zauważać i nazywać. Zachęcaliśmy ich także do pisania własnych, osobistych dzienników (niezwiązanych z praktyką, ale z życiem codziennym), pomagających rozwinąć warsztat pisarski oraz wrażliwość na otaczającą rzeczywistość. Aby wyćwiczyć umiejętności opisu zachęcaliśmy do precyzji, stosowania metafor i porównań. Poniżej przykłady zabiegów stylistycznych wykorzystanych przez praktykujących:

Podczas ćwiczeń oddechowych brałam bardzo głębokie oddechy i czułam jakby rozsznurował mi się ciasny gorset. Po długim wdechu i wydechu przez dłuższą chwilę nie musiałam brać kolejnego wdechu. Wypuszczałam powietrze w głośnymi dźwiękami stękania. (a_praktykująca_29.10.20)

Przy skłonie do przodu poczułam początkowo swędzenie lewej dziurki nosa, a potem narastające pieczenie, tak jakby krew naląła się do nosa. Odczucie przypominało takie, gdy podczas pływania/ nurkowania naleje się woda do nosa i wleci do zatok. Ból był przeraźliwy, przestraszyłam się. (a_praktykująca_22.10.20)

Anthony Giddens rozróżnia świadomość dyskursywną, oznaczającą „te formy przypominania sobie, które aktor jest w stanie wyrazić werbalnie” i świadomość praktyczną, którą jest „przypominanie sobie, do którego aktor ma dostęp w trakcie działania, nie będąc w stanie wyrazić tego, co w ten sposób »wie«”¹¹ (Giddens 1984: 49). Prosząc praktykujących o zapisywanie swoich doświadczeń bezpośrednio po praktyce mieliśmy szansę być jak najbliżej wspomnianego „działania” (*action*), a więc

¹⁰ Tłumaczenie własne.

¹¹ Jw.

świadomości praktycznej, jednak zdawaliśmy sobie sprawę z ulotności doświadczenia cielesnego, które dane jest tu i teraz. Próba zapisu takiego doświadczenia to zawsze przypominanie sobie, refleksyjna rekonstrukcja tego, co było odczuwane w przeszłości. Zachodzi więc konieczność przełożenia tego, co organiczne, dostępne dla *lived body* na to, co dyskursywne, zapisane przez ciało fizyczne. Dodatkowo, pełne skupienie na praktyce, zaangażowanie się w nią, osłabia poznanie dyskursywne, niezbędne przy próbie rekonstrukcji doświadczenia.

Ostatnio nie zapisywałam obserwacji z zajęć. Dzisiaj również miałam/mam z tym problemy. Wynikają one z tego, że mimo iż od praktyki minęło zaledwie półtorej godziny, niewiele pamiętam. Pamiętam jakie pozycje wykonywaliśmy, czy sprawiały mi trud czy nie, ale trudno jest mi rejestrować określone myśli, odczucia (...) Nie potrafię zachować balansu, sprawić by zarówno ćwiczyć w pełnym skupieniu, jak i zapamiętywać właśnie ujawnione uczucia. Jedno często wykluczało drugie, dlatego aby czuć się lepiej, zarówno psychicznie i fizycznie po ukończonej praktyce, zdecydowałam się na odcięcie myśli od raportu i przyjęcie roli pełnego uczestnika zajęć. (...) Teraz, jednak widzę po sobie samej, że obszerny opis odczuć wymaga skupiania się na tych uczuciach, zapamiętywania ich. Jest ich tak dużo, że bez uszczerbku na praktyce (przynajmniej w moim przypadku) nie sposób ich wszystkich ująć, zapamiętać, a następnie przelać na papier. (a_praktykująca_14.01.20)

Wiem, że możemy mieć przerwę w pisaniu, dlatego być może tym chętniej piszę. W trakcie praktyki w ogóle nie myślałam o tym, co zapisać i o dziwo – o wiele łatwiej mi dzięki temu przywołać swoje odczucia i emocje. Może właśnie dlatego, że mogłam być w praktyce. (a_autorka_19.11.20)

Okazało się zatem, że świadomość obowiązku zapisania autoraportu może dodatkowo utrudniać pełne bycie w praktyce zmuszając do umysłowej refleksji już na poziomie doświadczenia i wymagając połączenia dwóch różnych działań – czucia i myślenia. Proces pracy ciała nie zawsze zgodny był z wolą umysłu praktykującego, który chciał zrealizować instrukcję dotyczącą obserwacji i zapisywania swoich odczuć w ciele. Trudności w zapamiętaniu (umysłowym i poznawczym) mogły wynikać z faktu, że aktywność, która ma charakter ucieleśniony może zostać zapamiętana głównie na takim

poziomie – cielesnym. Dziejąc się w ciele zostaje zapamiętana przez ciało i choć nie podlega werbalizacji, to w kolejnej praktyce daje o sobie znać fizycznie, doświadczeniowo, gdy ciało przypomina sobie odczucia. Wtedy też mogą pojawić się nie tylko reakcje cielesne, ale także wrażenie umysłowego „przypominania sobie”, które w gruncie rzeczy jest przypominaniem dokonywanym przez ciało.

Złapałam się na tym, że jak ktoś na początku, zajęć czy masażu, prosi by po zakończeniu dać mu „feedback” to nie umiem się podczas w pełni poświęcić doświadczeniu „tu i teraz”, nie korzystam z niego w pełni, tylko zastanawiam się, co powiem na końcu. Całkiem możliwe, że próbując wszystko spamiętać, co chcę powiedzieć, wcale nie udaje mi się uchwycić esencji pewnych chwil, także postanowiłam sobie zupełnie „odpuścić”, wychodząc z założenia, że jeżeli coś było ważne to i tak to zapamiętam (a_praktykująca _16.10.20)

Zauważyłam, że muszę starać nie myśleć o tym, co napiszę w raporcie, gdyż to mnie rozprasza podczas zajęć i potem paradoksalnie trudniej mi napisać raport i mniej pamiętam swoich odczuć, a więcej czegoś, co chciałam „koniecznie zapamiętać. Nawet jak sobie zapiszę kilka haseł, by potem do nich nawiązać, to jak piszę raport to staram się przypomnieć sobie, o co mi w danym momencie chodziło, a umyka mi to, jak się właściwie czuję po praktyce (a_praktykująca _05.11.20)

Z drugiej strony, autoraporty wymuszały na praktykujących większe skupienie, a zapisywanie przeżytego doświadczenia dostarczyło uczestnikom okazji do głębszej, kontemplatywnej analizy własnej praktyki i rozwinęły umiejętność autoobserwacji.

Teraz, pisząc autoraport odczuwam wdzięczność za możliwość pisania obserwacji. Gdyby nie one, to na pewno nie byłabym w stanie tak dokładnie obserwować swojego ciała i wyciągać wniosków. To bardzo przydatne, szczególnie w kwestii diagnozy związanej z dolegliwościami, z którymi borykam się od dłuższego czasu. (a_praktykująca _29.10.20)

Należy także podkreślić, że pomimo wspomnianych trudności udało nam się uzyskać bogaty i obszerny materiał, a analiza warstwy językowej zebranych autoraportów pozwoliła mi na uchwycenie charakteru relacji ja-ciało oraz procesu przemiany tej relacji. To właśnie język opisujący doświadczenie, a nie obserwacja interakcji, dostarczył

najwięcej danych na temat ciała i relacji, która tworzy się między ciałem, a praktykującym, oraz na temat relacji, które zachodzą między innymi ciałami obecnymi na sali praktyki hatha-jogi.

Część III. Ciało doświadczane i ciało doświadczające w praktyce hatha-jogi

1. Sensoryczność praktyki hatha-jogi

Przyjrzenie się roli zmysłów w praktyce cielesnej wydaje się oczywiste, wszak „wiedza ludzi o sobie, o innych i o świecie, w którym żyją, jest nierozzerwalnie związana i kształtowana przez ich zmysły”¹² (Sparkes 2009: 24). Okazuje się jednak, że niektóre zmysły są kulturowo wyróżniane, a inne ignorowane. Co więcej, nie wszystkie zmysły są analizowane i reprezentowane z takim samym zaangażowaniem w naukach społecznych i badaniach, także tych dotyczących przekazu wiedzy cielesnej. Liczni badacze zauważają charakterystyczny dla kultury Zachodu sposób ujmowania i rozumienia działań społecznych analizowanych głównie poprzez swoje widzialne i słyszalne reprezentacje (Classen 1993, 2005; Howes 2004, 2005; Pallasmaa 2005, 2009; Simmel 1997), z pominięciem całego pejzażu sensorycznego obejmującego węch, smak czy dotyk.

Pomimo tego, że w ostatnich latach zainteresowanie ciałem i socjologiczną analizą aktywności fizycznych wzrasta, badania te, de facto, rzadko zajmują się dogłębnie „cielesnością” ćwiczącego ciała (Allen-Collinson 2009). Wynikać to może między innymi z uprzywilejowania zmysłu wzroku i słuchu w procesie poznawczym, uprzywilejowania charakterystycznego w przekazie wiedzy dyskursywnej. Jednak wspomniany wzrok i słuch są niepełnym (choć niezwykle istotnym) medium w przypadku przekazu wiedzy cielesnej, związanej z ruchem i doświadczaniem własnego ciała i ciał innych.

Rozprawa ta, zwracając uwagę na taki rodzaj przekazu wiedzy stara się wypełnić nadal istniejącą lukę poznawczą, świadczącą o małym zainteresowaniu wiedzą pozadyskursywną w porównaniu z szeroką refleksją nad wytwarzaniem i przetwarzaniem wiedzy dyskursywnej (Mannheim 1980, 1986; Scheler 1980; Berger, Luckmann 1966). Marginalizacja wiedzy sensorycznej i cielesnej wynikać może zarówno z ignorowania kompetencji ciała w procesie poznawczym, jak i faworyzowania zmysłów „rozumowych” (wzrok, słuch) nad „cielesnymi” (dotyk, smak, węch), a także z trudności

¹² Tłumaczenie własne.

metodologicznych jakie ciągnie za sobą badanie aktywności związanych z ucieleśnieniem.

Badanie zmysłów nie może odbywać się w oderwaniu od zaplecza kulturowego i społecznego grupy badanej – „zmysły są uspołecznione w określony sposób. W związku z tym sensowne jest mówienie o »oku epoki« lub »uchu epoki« itp. – to znaczy o zbiorowym wzorowaniu percepcji”¹³ (Howes 2013: 8). W rozprawie przeanalizuję wymiar sensoryczny przekazu wiedzy i doświadczania praktyki hatha-jogi u osób, których habitus poznawczy (Bourdieu 1977) kształtował się we wzrokocentrycznej kulturze zachodniej (Montagu 1986). Odniosę się przede wszystkim do sesji hatha-jogi prowadzonych na żywo, w grupie, ale także przedstawię przypadek praktyki w przestrzeni online, do której na czas pandemii COVID-19 zostały przeniesione badania.

1.1. Hierarchia zmysłów w kulturze zachodniej

We współczesnej kulturze zachodniej dominuje jeden ze zmysłów – wzrok (Montagu 1986; Classen 1993). Przez starożytnych Greków uważany był za zmysł najszlachetniejszy i dający podstawę do odbioru i poznania rzeczywistości – oczy są dokładniejszymi świadkami niż uszy (Heraklit, Fragm. B 101a). Kiedy Kartezjusz we wstępie Medytacji III pisze o zmysłowym odłączeniu się wobec rzeczywistości wokoło, tworząc fundament dla dualizmu duszy i ciała to właśnie zmysł wzroku jest na pierwszym miejscu jego rozważań – najpierw zamyka oczy, następnie zasłania uszy, a pozostałe zmysły traktuje jako całość (Descartes 2017). Warto jednak zwrócić uwagę na to, że wzrokocentryczność jest całkiem nowym zjawiskiem, pomimo swojej obecności już w tekstach starożytnych. W świecie kultury oralnej to mowa była głównym medium komunikacyjnym, wzrok znajdował się za dotykiem i słuchem (Jay 1994: 34-35). Jak zauważa Stoller, przed XVIII wiekiem zmysł wzroku był mniej rozwinięty niż pozostałe, ale sytuacja zaczęła się powoli zmieniać wraz z oświeceniem¹⁴, kiedy dane wizualne stały się kluczowe dla rodzącej się kultury naukowej, a nacisk na empiryczną obserwację „podniósł wzrok do uprzywilejowanej pozycji, zastępując wkrótce stronnicość »niższych zmysłów« (zwłaszcza węchu i dotyku)”¹⁵ (Stoller 1989: 8). Wynalazek

¹³ Tłumaczenie własne.

¹⁴ Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na symbolikę światła i jasności w terminie „oświecenie”, która również odnosi się do aspektu wizualnego.

¹⁵ Tłumaczenie własne.

Gutenberg spowodował zaś historyczną zmianę w zakresie uprzywilejowania jednego ze zmysłów poznania – zmysłu wzroku (McLuhan 1962).

W rzeczywistości współczesnej, szczególnie w rzeczywistości XXI wieku, mamy do czynienia z przytłaczającą ilością bodźców wizualnych, zwłaszcza w sferze rozrywkowej, ale też informacyjnej. Współczesna dominacja zmysłu wzroku idzie w parze z technologicznym nadmiarem obrazów, o którym pisał Marc Augé (2010). Rozwój technologii zmniejszył odległości jaka dzieli nas od innych obszarów na Ziemi, czy w Układzie Słonecznym, pozwalając na ich widzenie. Ilość obrazów nadawanych z różnych stron świata (i wszechświata) to zwiększona świadomość, ale również pozorność poznania, gdyż przede wszystkim dane są nam substytuty obrazów a nie ich rzeczywista postać. Dominacja wzroku nad słuchem stała się jeszcze wyraźniejsza wraz z nowymi technologiami przekazu, takimi jak wiadomości tekstowe, czy emotikony, które nawet słowa pisane sprowadzają do obrazu. Mamy więc obecnie do czynienia z „nieprzerwanym strumieniem obrazu” (Calvino 2018).

Dominacja wzroku jest, dobrze, nomen omen, widoczna (zauważmy, że nie mówimy „dobrze słyszalna” czy „dobrze wyczuwalna”) w języku, w którym proces myślenia i odczuwania jest ujmowany w kategoriach widzenia. Mówimy – „zauważam, że”, „dostrzegam, że” (w znaczeniu – jestem świadomy danej sytuacji), „postrzegam to tak”, „widzę to tak” (czyli mam o tym takie, a nie inne zdanie). „Widocznie” oznacza „zapewne”. Przeważająca ilość przysłów związanych ze wzrokiem odzwierciedla głębokość osadzenia tego zmysłu w świadomości społecznej. Powiedzenia „co z oczu, to z serca”, „czego oko nie widzi tego sercu nie żal” wyrażają zależność między wzrokiem a naszym odbieraniem rzeczywistości – brak wizualnej reprezentacji sprawia, że myśli i emocje wokół danego zjawiska czy obiektu słabną. W powiedzeniu „pańskie oko konia tuczy” podkreślone jest znaczenie wzrokowej kontroli.

Kultura technologiczna w jeszcze większym stopniu niż w poprzednich dekadach oddzieliła od siebie i uporządkowała zmysły. Wspomniany wzrok, ale i nadal słuch są obecnie zmysłami uprzywilejowanymi społecznie, a pozostałe jawią się jako „archaiczne sensoryczne pozostałości pełniące wyłącznie prywatne funkcje, osłabiane zazwyczaj przez kodeks kulturowy”¹⁶ (Pallasmaa 2005: 16). W „Etyce Nikomachejskiej” Arystoteles (Dzieła wszystkie, t5, 1176a) pisze, że wzrok, słuch i węch są zmysłami

¹⁶ Tłumaczenie własne.

„czystymi”, w przeciwieństwie do dotyku i smaku, ponieważ dostarczają wiedzy „czystej” i „jasnej”, czyli zdobywanej bez wchodzenia w aktywny kontakt z rzeczywistością. Zmysły aktywne, związane z intencjonalnością, czyli dotyk i smak, określone zostały przez filozofa jako zmysły „niższe”, zwierzęce, prowadzące do przyjemności cielesnych, takich jak kontakt z drugim człowiekiem czy obżarstwo. Zmysł dotyku marginalizowany był także przez Platona, który w dialogu „Timajos” (1993), omawiając po kolei kolejne ze zmysłów pomija dotyk, uznając, że nie ma on bezpośredniego powiązania z żadnym z konkretnych organów jak wzrok z oczami czy smak z językiem. Natomiast wrażenia dotykowe jak ból¹⁷, chłód, nacisk były traktowane przez niego jako zakłócenia oddziałujące na ciało.

Wydaje się, że współcześnie niewiele się zmieniło, także w kontekście przekazu wiedzy. W dydaktyce akademickiej zmysł dotyku nadal jest ignorowany (Classen 2005; Konecki 2018). Jednym z wyjątków z rodzimego szkolnictwa są zajęcia hatha-jogi uzupełniające wiedzę z zakresu socjologii prowadzone na Uniwersytecie Łódzkim przez Krzysztofa Koneckiego, który o cielesnym nauczaniu pisze w ten sposób:

„Ciało zostało prawie wykluczone z programów nauczania. Istnieje duża przepaść między teorią a praktyką. Ciało jednak może być aktywnym podmiotem (*actant*) w poznawaniu i postrzeganiu rzeczywistości. Można je wykorzystać do nauczania filozofii, psychologii, socjologii, zarządzania i innych kursów. Studenci mogliby osiągać wiedzę ucieleśnioną, a nie tylko zdobywać wiedzę intelektualną, pochodzącą z umysłu i poprzez umysł.”¹⁸ (Konecki 2018: 24).

Do czego prowadzi dominacja wzroku? Architekt Juhani Pallasmaa, w książce „Oczy skóry. Architektura i zmysły” tłumaczy jak wiele traci się żyjąc w kulturze okulocentrycznej. Okulocentryzm to uboższe doświadczanie świata, ale także izolacja (Pallasmaa 2005) – wzrok to narzędzie dystansu i oddzielenia, podczas gdy na przykład dotyk jest zmysłem bliskości (Konecki 2008). Współcześni badacze zauważając prymat wzroku (Classen 1993, 2005; Howes 2004, 2005; Pallasmaa 2005, 2009) postulują

¹⁷ W barokowym dziele malarskim Jana Breughela Starszego i Petera Paula Rubensa pt. *Alegoria dotyku* dotyk także przedstawiany jest poprzez elementy odwołujące do bólu. W kompozycji odnajdujemy wojenne zbroje czy płótna z wizerunkami drapieżników atakujących jelenie. Na obrazie nagromadzone są przedmioty medyczne, między innymi piła do amputacji, które w tamtych czasach z pewnością były źródłem fizycznego cierpienia.

¹⁸ Tłumaczenie własne.

o włączenie pozostałych zmysłów do dyskursu naukowego i zwrócenie uwagi na rolę cielesności w konstruowaniu jaźni w czasie interakcji (Konecki 2005a, 2005b; Brandt 2006). Sparkes podsumowując rozważania na temat konieczności analizowania w równym zakresie każdego ze zmysłów stwierdza, że wszystkie zmysły zasługują na uwagę, a w kontekście praktyk fizycznych dodaje: „to, że do tej pory tak się nie stało w dziedzinie nauk o sporcie i ćwiczeniach pozostaje powodem do niepokoju”¹⁹ (Sparkes 2009: 26).

1.2. Wzrokocentryzm początkującego praktykującego hatha-jogę

Choć w proces przekazu wiedzy cielesnej zaangażowane są wszystkie zmysły, to właśnie zmysł wzroku dominował u początkujących uczniów, których kompetencje poznawcze ukształtowane są przez zachodnią kulturę wzrokocentryzmu. Fotografia i ilustracje przedstawiające asany przyczyniły się do popularyzacji praktyki jogi na Zachodzie, a „realizm fotograficzny” spowodował większe zainteresowanie wizualnym, a nie duchowym aspektem hatha-jogi (Singleton 2010; Konecki 2015: 141-142). Wzrokocentryzm początkującego to jednak nie tylko poszukiwanie ilustracji w procesie nauki. Jest ucieleśnionym aspektem praktyki, mającym swoje odbicie w pierwszeństwie obserwacji w procesie przekazu wiedzy oraz w wizualnych koncepcjach własnego ciała, skupiających się na jego wyglądzie. Przejawia się w trzech głównych aspektach:

- a) potrzebie wizualnego wzoru, do którego uczniowie dążą poprzez odwzorowanie pozycji przyjętej przez nauczyciela,
- b) potrzebie kontrolowania tego jak wygląda pozycja, którą uczniowie odwzorowują, czyli jak wizualnie jest odbierana przez znaczących innych obecnych na sali,
- c) potrzebie widzialnych postępów.

Zmysł wzroku zaangażowany jest więc i na poziomie wizualnego porównania i na poziomie wizualnej autoprezentacji²⁰. Zaangażowanie pozostałych zmysłów – odbieranie poleceń i instrukcji nauczyciela za pomocą zmysłu słuchu, oraz przyjmowanie korekt przy użyciu zmysłu dotyku w gruncie rzeczy służy początkującym praktykującym

¹⁹ Tłumaczenie własne.

²⁰ Wszystkie pogrubienia w tekście zostały wykonane przeze mnie w celu podkreślenia analizowanego wątku/tematu/kategorii.

spełnianiu celów wizualnych, odbieranych za pomocą zmysłu wzroku. Wzrokocentryzmem kieruje się także nauczyciel, który ocenia poprawność wykonanej asany i czuwa nad bezpieczeństwem w sali praktycznie jedynie za pomocą obserwacji. Uczniowie bowiem z reguły nie mówią w trakcie zajęć. Ewentualne informacje słowne przekazywane są przez uczniów przed zajęciami, kiedy informują oni o przewlekłych schorzeniach lub chwilowych niedyspozycjach, jednak nie w każdej szkole takie pytania ze strony nauczyciela padają. Niektórzy nauczyciele pytają o odczucia po zajęciach, ale w trakcie praktyki ich głównym źródłem danych jest obserwacja ciała ucznia.

Silna potrzeba wizualnego wzoru, stawianego wyżej od opisu słownego, organizująca przekaz wiedzy w trakcie praktyki, przejawia się także w poszukiwaniu przez uczniów obrazów asan poza praktyką – oglądaniu nagrań na portalach video (np. youtube) i social mediach. Sięgając po literaturę, uczniowie skupiają się głównie na przedstawieniach, zdjęciach, nie na opisach.

Jakkolwiek śmiesznie to brzmi, jakoś opisywanie asan mi nie wystarcza, wolalbym, żeby był obrazek, na którym jest narysowane, jak masz się ustawić. Więc to jest też minus (praktyki online – przyp. DT), że nie ma kogoś, kto ci pokazuje, jak to ma wyglądać. (W_praktykujący_01.04.20)

To, jak istotna jest w przekazie wiedzy cielesnej prezentacja doskonale ukazuje także sytuacja wywiadu, w której rozmówcy wolą zademonstrować daną asanę zamiast o niej opowiadać. Komunikacja wizualna wydaje się być prostsza, a na pewno szybsza niż skomplikowany opis słowny, niekiedy trudny do wyrażenia.

Więc robimy pięć razy powitanie A i trzy razy powitanie B. I to robimy w ogóle zawsze, nawet jak się spotykamy po prostu na fitness, to jako rozgrzewkę robimy 5 A i 3 B, a potem przechodzimy sobie przez którąś z tych sekwencji. Ostatnio mi zrobiła taką super sekwencję rozciągającą, że... może zaprezentuję, będzie łatwiej. Tylko, jak to zrobić, żebyś widziała... (rozmówczyni ustawia kamerę i prezentuje wygięcia na bok – przyp. DT) (W_praktykująca_29.03.20)

Etap wizualnej dominacji wzroku stopniowo traci na znaczeniu wraz ze wzrostem zaawansowania ucznia, który wiedząc już jak powinna wyglądać pozycja i mając większą świadomość cielesną nie potrzebuje wizualnych wzorców, ani wizualnego potwierdzenia własnych umiejętności. Posiadając już pewną wiedzę na temat własnego

ciała, jego ograniczeń i możliwości, wypracowaną na podstawie autoobserwacji oraz obserwacji ciał innych, skupia się bardziej na doświadczaniu niż odwzorowywaniu. **Konsekwencją tej transformacji jest większa akceptacja własnego ciała, które przestaje być dopasowywane do obrazu idealnej asany.** Procesualne przechodzenie od praktyki skupionej na wizualności do praktyki skupionej na doświadczaniu ma swoje odbicie w charakterystycznej dla zachodu tendencji – pierwszą metodą jogi, z którą stykają się praktykujący jest zazwyczaj hatha-joga charakteryzująca się przywiązaniem do formy wizualnej asan, osiąganey za pomocą różnych narzędzi pomocowych²¹ będących *przedłużeniem* lub *uzupełnieniem* ciała. Dopiero kolejne nurty (na przykład vinyasa joga, ashtanga joga), z którymi uczniowie stykają się z reguły w dalszej kolejności są mniej posturalne i nie skoncentrowane na trwaniu w perfekcyjnie odwzorowanej pozycji.

²¹ Takich jak paski, kostki, krzesła, koce.

2. Różne aspekty procesualności praktyki hatha-jogi

Istotą asany jest stały ruch, proces, który nie kończy się tak po prostu, ale znajduje spełnienie w spokoju.²²

B.K.S. Iyengar, 2008, *Yoga. The Path to Holistic Health*, s. 42

Celem poniższego rozdziału jest ukazanie złożoności procesu przekazu wiedzy cielesnej w praktyce hatha-jogi. Proces ten obejmuje zarówno kolejne etapy poznania, zależne od poziomu świadomości ciała, jak i zjawisko „ożywienia” ciała, które przestaje być przez praktykującego postrzegane jedynie jako ciało materialne i narzędzie służące osiągnięciu fizycznych celów, ale zaczyna być przedmiotem poznania, a wreszcie zyskuje status podmiotu poznającego (Merleau-Ponty 2005) czyli w pełni doświadczającego *lived body* (Husserl 1989; Leder 1990; Merleau-Ponty 2005; Strauss 1963; van Manen 1990).

Proces zdobywania wiedzy cielesnej oznacza rozwój (wzrost) umiejętności w czasie (Bailey, Pickard 2010). Rozdział ten poświęcam przede wszystkim etapowi zwiększania i ugruntowywania wiedzy u początkującego praktykującego, jedynie sygnalizując etap osoby zaawansowanej, ponieważ to właśnie pierwsze kroki w poznawanej aktywności najczęściej pojawiają się w danych na temat transferu wiedzy. Analizując drogę jaką przechodzi uczeń przyglądam się temu, z jakim nastawieniem i oczekiwaniami przychodzi na praktykę, aby w pełni ukazać proces zmiany, który okazuje się rzutować także na jego późniejsze postrzeganie rzeczywistości w życiu codziennym.

W sesjach hatha-jogi proces zdobywania wiedzy zazwyczaj rozpoczyna się z niskiego poziomu zapoznania praktykującego z własnym ciałem oraz charakteryzuje się nastawieniem na poznanie dyskursywne. Ćwiczenia posturalne i oddechowe uczeń początkowo poznaje głównie teoretycznie, mechanicznie odtwarzając polecenia nauczyciela. Wydaje się być przy tym mało wrażliwy na sygnały płynące z ciała, zmuszając je nierzadko do wysiłku fizycznego przekraczającego własne możliwości fizyczne. Następnie, doznając ewentualnych kontuzji jak i wskutek korekt nauczyciela, uczeń zaczyna wsłuchiwać się w sygnały wysyłane przez ciało, zaczyna eksplorować własną cielesność i rozwijać wiedzę o ciele na drodze poznania doświadczeniowego.

Przyglądając się różnym rodzajom wiedzy, zarówno wiedzy dyskursywnej jak i ucieleśnionej, przeanalizuję je w kontekście praktyki hatha-jogi. Teoretycy społeczni

²² Tłumaczenie własne.

zainspirowani fenomenologią Maurice'a Merleau-Ponty'ego (2005) i teorią praktyki Pierre'a Bourdieu (1977) zaczęli interesować się wiedzą pozadyskursywną oraz badać ją poprzez uczenie się umiejętności i dzielenie się cielesnymi doświadczeniami z badanymi (Samudra 2008: 666). Dotychczasowe badania dotyczące przekazu umiejętności obejmowały przede wszystkim analizę nauki rzemiosła i praktycznego zawodu (Harper 1987; Harris 2007; Sennet 2008) oraz naukę aktywności fizycznych generujących intensywny ruch na przykład w zakresie sztuk walki czy tańca (Downey 2005, 2010; Samudra 2008; Bailey, Pickard 2010; Byczkowska 2012a, 2012b). Analiza doświadczania przekazu wiedzy w hatha-jodze, która charakteryzuje się między innymi większą statycznością niż wymienione wyżej aktywności, wydaje się ciekawym uzupełnieniem aktualnego stanu badań.

Pomimo wyraźnego zwrotu cielesnego czy nowego, ucieleśnionego dyskursu, w analizach związanych z ciałem nadal pojawia się tendencja do odczytywania ciała przede wszystkim jako tekstu – czyli czegoś, co można zobaczyć, ale nie poczuć (Stoller 1997: xiv). Prymat wzroku i obserwacji doprowadzał do analiz skupionych głównie na działaniu ciał, interakcjach między nimi, pomijając ich własne czucie. Wykorzystując materiał badawczy, który jest przede wszystkim zapisem doświadczenia, miałam możliwość wyodrębnienia powtarzalnych, językowych sformułowań służących do opisu praktyki hatha-jogi. Zauważyłam dzięki temu zmiany w języku opisującym to doświadczanie praktyki, związane z postępem w procesie zdobywania wiedzy cielesnej. Właściwościom odnoszącym się do tych zmian poświęcę znaczną część tego rozdziału.

Założenie, że w badaniu przekazu wiedzy związanej z umiejętnościami należy przede wszystkim uwzględnić doświadczające ciało jest bliskie socjologii opartej na podejściu fenomenologicznym, odnoszącym się do terminu *embodied knowledge* (Merleau-Ponty 2005), zakładającym, że wiedza jest procesem ucieleśnionym, a ciało to jednocześnie miejsce (*site*) (Grosz 1993; Michelson 1998) jak i podmiot (*subject*) poznania (Kupers 2008).

Moją analizę rozpocznę od przybliżenia przebiegu tego ucieleśnionego procesu świadomościowego towarzyszącego transferowi wiedzy cielesnej hatha-jogi, który można sprowadzić do trzech głównych etapów:

- a) przekaz wiedzy teoretycznej *knowing-how*,
- b) przekaz wiedzy praktycznej *knowing-how*,

c) przekaz ucieleśnionej wiedzy praktycznej *knowing-how*.

Przeanalizuję także proces ożywiania ciała przejawiający się zarówno w językowej antropomorfizacji narracji o ciele, jak i w zwiększonej wrażliwości na odczucia cielesne, które odnotowałam zestawiając materiały pochodzące z wywiadów oraz autoraportów, zebrane wśród początkujących i zaawansowanych.

2.1. Rodzaje wiedzy a doświadczanie ciała w procesie transferu wiedzy cielesnej

W zachodniej epistemologii istnieje tendencja do dzielenia wiedzy na trzy kategorie: „wiedza opisowa lub wiedza o rzeczach; wiedza zmysłowa i empiryczna lub wiedza bezpośrednio o rzeczach; umiejętności lub wiedza, jak coś zrobić”²³ przy czym to „wiedza o” (*knowledge about*), zwana także „wiedzą, że” (*knowing-that*), czyli wiedza dyskursywna, teoretyczna, jest traktowana jako pełna i uprzywilejowana (Fentress, Wickham 1992: 3). „Wiedza bezpośrednio o rzeczach” (*knowledge directly of things*), opierająca się na doświadczeniu zmysłowym i „wiedza jak coś zrobić” (*knowledge how to do*) opierająca się na umiejętnościach, były długo ignorowane (Samudra 2008). Choć już w latach 30. XX wieku Marcel Mauss interesował się technikami ciała (1973) to dopiero ostatnia dekada XX wieku przyniosła pewien zwrot wśród teoretyków społecznych, którzy zaczęli odchodzić od założenia, że tylko umysł i język stanowią podstawę kultury, w której nie ma miejsca dla naturalnego, biologicznego i uniwersalnego, dlatego nieinteresującego dla socjologów, ciała (Shilling 1993).

Gilbert Ryle w latach 40. XX wieku (1949) wprowadził rozróżnienie między *knowing-that* – wiedzą teoretyczną, niezależną od kontekstu i *knowing-how* – zespołem zdolności i umiejętności, zależnych od sytuacji, w których następuje przekaz. Jednak współcześnie ten podział jest dyskutowany. Przedstawiane są przykłady *knowing-that*, która jest jednak zależna od kontekstu, pojawiają się wątpliwości co w przypadku osób, które posiadały zdolność do wykonania danej czynności, ale ją utraciły lub potrafią praktycznie coś zrobić, ale nie mają wiedzy jak to robią (Snowdon 2003; Stanley, Williamson 2001 za Jakubowska 2017: 8). Ponadto, zauważana jest niejasność, jak te dwa rodzaje wiedzy są ze sobą powiązane i dlaczego należy je rozdzielać (Fantl 2016 za Jakubowska 2017: 8). Parviainen analizując wiedzę w kontekście nauki tańca rozróżniła „wiedzę wyartykułowaną” (*articulated knowledge*), wyrażoną w słowach i procedurach oraz

²³ Tłumaczenie własne.

„wiedzę ucieleśnioną” (*bodily knowledge*), której wyartykułowanie jest niemożliwe. Podkreślała przy tym, że obydwa rodzaje wiedzy nie mogą być traktowane jako wzajemnie się wykluczające – przeciwnie, są one współpracujące w procesie transferu wiedzy cielesnej (Parviainen 2002). Gascoigne i Thornton krytykując podział Ryle'a na *knowing-that* i *knowing-how* zaproponowali rozróżnienie na *theoretical knowing-how* oraz *practical knowing-how* (Gascoigne, Thornton 2014 za Jakubowska 2017).

W mojej analizie związanej z przekazem wiedzy cielesnej korzystam z powyższego podziału zauważając, że wiedza, którą zdobywa praktykujący odnosi się zawsze do pytania – „jak” (*how*). Zdobywanie jej ma jednak dwutorowy przebieg – początkujący praktykujący sięgając po takie źródła wiedzy jak podręczniki, zaczynają od poszukiwań teoretycznej wiedzy o tym, jak praktykować. Dopiero fizyczne doświadczenie pozwala im zweryfikować wiedzę teoretyczną i zdobyć wiedzę praktyczną, jak dany ruch wykonać.

Ponadto, zaproponowany podział rozwijam o refleksję fenomenologiczną, ukazując, że zaawansowana praktyka i budowanie zaufania do własnego ciała pozwalają praktykującemu poddać się własnej cielesności i „popłynąć” w praktyce, prowadząc do etapu, w którym to w pewnym sensie ciało, a nie umysł, kierują ruchami praktykującego. Ten etap nazwałam *ucieleśnione* praktyczne *knowing-how*, uznałam bowiem, że samo słowo „knowing” ma zbyt mocne konotacje z poznającym (i zarządzającym ciałem) umysłem, a moją intencją było podkreślenie „decyzyjności” ćwiczącego ciała.

2.1.1. Teoretyczne *knowing-how*

Podczas pierwszych zajęć hatha-jogi w szkołach polskich uczniowie starają się wejść w praktykę intelektualnie, a nie cielesnie – wykonują fizyczne ruchy, ale oczekują szczegółowego, werbalnego i wizualnego wyjaśnienia. Część uczniów szuka dodatkowo wiedzy dyskursywnej także poza salą praktyki, czyta specjalistyczne opracowania na temat anatomii ludzkiego ciała²⁴, analizuje filmy prezentujące ruchy hatha-jogi, czasami

²⁴ W podręczniku napisanym przez guru współczesnej hatha-jogi, Iyengara (2008), ponad połowa opracowania poświęcona jest instrukcjom wykonania konkretnych pozycji. Zawierają one przykładowo:

- oryginalną nazwę sankrycką (Tadasana Samasthithi), wyjaśnienie sanskrytu („w sanskrycie tadasana oznacza »pozycję góry« podczas gdy samasthithi oznacza »wyprostowaną i stabilną postawę«”),
- nazwę zachodnią (Mountain pose) oraz krótką charakterystykę („ta pozycja, pozycja początkowa dla wszystkich stojących asan, podnosi mostek, który jest miejscem *anahata* lub czakry serca”),
- opis korzyści, które daje stosowanie danej pozycji („pozycja ta pomaga zredukować stres i zwiększyć pewność siebie, a równowaga w finalnej pozycji zwiększa twoją czujność”),

zagłębia się w filozoficzne podstawy jogi. Naśladując nauczyciela, czy to korzystając ze zdjęcia w podręczniku, z nagrania wideo, czy obserwując go na żywo, uczniowie nie wykonują jeszcze świadomych, intencjonalnych ruchów. „Przekładają” na własne ciało to, co odczytają z ruchów nauczyciela i oczekują, że ich odczucia w ciele pokryją się z tymi zapowiadanyymi werbalnie przez prowadzącego (weryfikacja odczuć).

W trakcie tej pozycji wielokrotnie zerkalam na ekran, bo przy próbach ustawienia się, wejścia do pozycji było mi dosyć dziwnie, coś nie grało, ciało układało się pokracznie, a ja czułam, że pozycja nic mi nie daje- nie czuję żadnego rozciągania się, naciągania, bólu, po prostu nic. Myślałam, że muszę robić to źle. (...) Spojrzałam na innych i zobaczyłam, że D. również patrzy dosyć intensywnie na ekran, ze spojrzeniem, wyrazem twarzy jakby również nie rozumiała poleceń, nie była w stanie ich odczytać i przenieść na swoje ciało. (a_praktykująca_23.06.20)

Początkujący praktykujący dążąc do dyskursywnego poznania i świadomego zdobywania wiedzy korzystają przede wszystkim z dwóch kanałów przekazu – wzroku i słuchu. Obserwują obiekty zewnętrzne, źródła wizualnych danych, czyli ciało nauczyciela (lub ilustracje w podręczniku), będące wzorem poprawnie wykonanej asany, oraz ciała pozostałych praktykujących, w których szukają potwierdzenia poprawności własnych ruchów oraz przykładów poprawnego lub błędnego odwzorowania matrycy cielesnej prowadzącego. Słuchają instrukcji i objaśnień nauczyciela dotyczących danej asany. Przyglądając się i przysłuchując chcą poznać dyskursywnie to, co powinni poczuć w ciele przy konkretnych ruchach. Potrzebują zewnętrznego poprowadzenia przez, paradoksalnie, własne, wewnętrzne doświadczenie cielesne.

Kiedy uczniowie są już w pozycji instrukcje słowne dotyczą technicznych aspektów wykonania asany, ale służą także przeprowadzeniu ucznia przez odczucia w ciele i wskazanie, gdzie powinny się one pojawić za pomocą szczegółowych opisów pełnych metafor i porównań, pozwalających na głębsze, fizyczne zrozumienie. Przekaz słowny

-
- przeciwskazania zdrowotne („nie praktykuj tej asany, jeśli cierpisz na stresowe bóle głowy, migreny, zmęczone oczy, niskie ciśnienie krwi, osteoporozę stawu kolanowego, bulimię, biegunkę, bezsenność lub białaczkę”),
 - możliwości dostosowania do indywidualnych potrzeb i warunków („jeśli masz problem z utrzymaniem równowagi praktykuj tę asanę rozstawiając stopy na ok 25 cm”),
 - dokładną instrukcję wykonania pozycji składającą się z opisu oraz ilustracji opatrzonej komentarzami.

jest zatem nie tylko przekazem wiedzy dotyczącej techniki, ale także przewodnictwem w odczuciach ciała. Kiedy opis fizycznych odczuć występujących przy danej pozycji, przekazany przez nauczyciela, pokrywa się z tym, co jest rzeczywiście odczuwane uczeń uzyskuje ważny element przekazu wiedzy – potwierdzenie własnych kompetencji, powiązane bezpośrednio z weryfikacją odczuć.

Czuję napięcie w szyi przy skrętach. I napięcie mięśni brzucha, skręcając się w prawą stronę. Czuję, jak prawa łopatka wędruje do kręgosłupa dopiero, jak prowadzący o tym powie. Wcześniej nie poczułam tego. Albo poczułam, ale nie skupiłam się na tym. (a_autorka_21.04.20)

Zwróciłam uwagę na to, że w trakcie wykonywania asan bardziej skomplikowanych (mam na myśli bardziej zawile ułożenie rąk i nóg) bardzo pomocne stają się wskazówki prowadzącego dotyczące fizycznych reakcji ciała na daną pozycję – które mięśnie powinniśmy w danym momencie czuć. Nie dość, że jest to dla mnie informacja o poprawnie wykonywanym ćwiczeniu (co wywołuje u mnie satysfakcję) to jest to również lekcja doświadczania własnego ciała. Powoli zaczynam nabierać intuicji, które mięśnie powinny pracować w danym momencie. Moje przypuszczenia sprawdzają się, gdy instruktor po chwili powie na głos jak powinno być. Odczuwam postępy w świadomości swojego ciała, wiem na co mogę sobie pozwolić, a z jaką pozycją będę mieć problemy. (a_praktykująca_28.01.20)

Jestem bardzo zadowolona ze sposobu, w który prowadzone są zajęcia. Profesor krok po kroku tłumaczy jak należy wejść w daną pozycję i z niej wyjść. Dodatkowo, przypomina o tym co powinniśmy czuć, które części ciała rozciągają się przy konkretnym ćwiczeniu. Mówi o tym jak odpowiednio rozłożyć ciężar ciała i jakie mięśnie pracują. Wszystkie te informacje mają wpływ na łatwiejsze zapamiętanie przeze mnie pozycji, dzięki czemu mogę swobodnie ćwiczyć w domu, ponieważ wiem na co powinnam zwrócić uwagę. Chciałabym, żeby tego typu wskazówki były zawsze podawane przez profesora – im jest ich więcej tym lepiej, zawsze można dowiedzieć się czegoś nowego. (a_praktykująca_03.12.19)

Jeśli na sali jest lustro (co nie jest z reguły praktykowane) niektórzy uczniowie korzystają z możliwości obejrzenia własnego ciała, jego ruchów i konfrontowania obrazu z tym, jak wydawało im się, że prezentuje się ich praktyka.

*Zwykle jak ustawiam salę to ja siedzę twarzą do lustra, bo właśnie wiem, że takie lustro jest, ono jest superfajne, ale do takiego grzebania w pozycji. Jeżeli chce się zobaczyć co robię źle to wtedy fajnie właśnie w parach ustawić ludzi twarzą do lustra, żeby oni zobaczyli, który bok jest krótszy, który jest dłuższy (...) Natomiast jak mamy ćwiczyć przodem do lustra to absolutnie nie lubię, bo, bo faktycznie to rozprasza. I to trzeba umieć z lustrem pracować, żeby, żeby no nie wciągało, jak gdyby w tą stronę.
(W_nauczycielka_21.10.21)*

Bardziej zaawansowani uczniowie świadomie rezygnują z lustra decydując się na praktykę opartą głównie na doświadczeniu i czuciu ciała, a nie na jego obserwacji.

*I chyba akurat przy jodze nie chciałabym nawet na siebie patrzeć w lustrze. Przy tańcu na przykład super, ale właśnie..., bo jakiś to jest zupełnie inny tryb aktywności i energii. (...) Staram się jakoś o tym myśleć, że to, co z opisu nauczyciela i z tego, jak on to robi i jak odczuwam swoje ciało, to wydaje mi się to jakoś wystarczające i może nawet lepsze, żeby się..., żeby dochodzić do tej pracy tą drogą, niż patrzeć na siebie w lustrze. Bo to też jest jednak... widzi się swoje odbicie a nie siebie.
(W_praktykująca_24.02.20)*

Niektórzy nauczyciele dopuszczając wykorzystanie luster w przekazie wiedzy, podkreślają edukacyjne walory obejrzenia własnego ciała i zauważenia błędów, jednak nie polecają tej metody osobom początkującym, ponieważ oddala ich od „zwrotu do wewnątrz” (Kuuru 2022: 5) umożliwiającego samobadanie odczuć cielesnych.

*(...) lustro też zwalnia (osoby początkujące – przyp. DT) z tej, ze zbudowania tego, obserwowania siebie wewnętrznym wzrokiem, czyli odczytywanie odczuć płynących z ciała. Zresztą lustro też myli czasem, utrudnia wyprowadzenie jakiegoś ruchu. Wydaje nam się, że rotacja powinna być w ten sposób, a w lustrze wygląda to zupełnie inaczej.
(W_nauczycielka_06.03.20)*

W trakcie wykonywania psa z głową w dół widziałam swoje odbicie w komodzie, byłam rozczarowana swoją pozą, ponieważ ręce i plecy nie tworzyły jednej linii, trudno mi było poprawić to ustawienie i choć trochę zbliżyłam się do oczekiwanej pozycji, to nadal nie byłam z niej w pełni zadowolona. Odkryłam jednak, że moja zła postawa wynikała ze zbyt bliskiej odległości między stopami a dłońmi. Kiedy poprawiłam tę odległość poczułam jednocześnie jak ciężar przechodzi z podstawy dłoni na całą dłoń, zbiegło się to z instrukcjami prowadzącego o rozłożeniu ciężaru na całą dłoń. (a_autorka_17.03.20)

2.1.2. Praktyczne *knowing-how*

Iyengar w swoim podręczniku do nauki hatha-jogi przywołuje zjawisko *ghatavastha*, czyli drugiego etapu jogi, w którym umysł uczy się poruszać w jedności z ciałem. W trzecim etapie, *parichayavastha*, inteligencja i ciało stają się jednym (Iyengar 2008: 38). Takie połączenie umysłu i ciała wydaje się bliskie fenomenologicznemu terminowi *schemat ciała (body schema)*, rozumianemu jako *ciało w działaniu (body in action)*, umożliwiającemu „wiedzieć bez wiedzenia”²⁵ (Jakubowska 2017: 24) Chodzi o moment, w którym ruchy będące do tej pory intencyjnym i refleksyjnym odtwarzaniem widzialnego obrazu oraz słyszalnych instrukcji, stają się świadomym ruchem, ale zarządzanym przez ciało uznane za podmiot aktywnie poznający siebie w ruchu i świat dookoła.

Praktyczne *knowing-how* (Wiggins 2012) jest zdobywane poprzez naśladowanie, własne próby oraz porażki (Brogaard 2011) i rozumiane jako pewna zdolność, performatywna i zależna od sytuacji (Harris 2007 za Jakubowska 2017: 8). Husserl i Merleau-Ponty twierdzili, że podstawą ludzkiej kompetencji jest cielesne „możę” umożliwiające szereg aktywności wykonywanych za pomocą ciała (Leder 2002: 253). W zdobywaniu praktycznego *knowing-how* ciało nie ogranicza się do ruchów, które *może* wykonać, ale do ruchów, które *wie, jak* wykonać. Samo poznanie struktury ruchu nie jest tym samym, co doświadczenie i świadome wykonanie ruchu. Wraz ze wzrostem zaawansowania praktykujący starają się szlifować szczegóły, a ich nauka to niekończący się proces, w którym ciągle zauważają kolejne aspekty danej pozycji i uczą się selektywnie reagować na odczucia w ciele.

²⁵ Tłumaczenie własne.

Zależy jaka to jest pozycja, bo jeśli to jest jakaś pozycja, której nigdy nie robiłam i jest to jakaś nowość no to wiadomo, że ciężko jest myśleć o wszystkim, zwłaszcza, że jest to dużo rzeczy. No ale na przykład... no to jest, to mi się wydaje, że wychodzi, że przychodzi z czasem, że na przykład robisz tego psa z głową w górę, w dół, i na początku to myślisz o tym, żeby w ogóle... na przykład doprostować nogi, wyprostować plecy i... no i tyle tak naprawdę, bo, nie wiem, jak się kładziesz na początku, to po prostu bolą cię nogi i nad tym skupia się twoja uwaga, że rozciągają ci się nogi, ale jak już ci się te nogi rozciągną i już dotykasz tymi piętami to już zaczynasz na coś innego zwrócić uwagę i to jest taka cały czas droga, że to nie jest tak, że ty już dotykasz, to już jest super. Tylko teraz właśnie dziewczyny zaczęły mówić o plecach, albo, żeby dociskać ręce, albo... no to jest... albo odkręcać... no to jest po prostu... tak naprawdę w takiej pozycji niby najprostszej całe ciało musi dobrze pracować, każdy mięsień no i w tym momencie nie jesteś w stanie tego zrobić na raz. Więc jak już jedno opanujesz, przynajmniej ja takie mam odczucia, to potem zwracam uwagę na to, jak na to, no to jeszcze na to... (W_praktykująca_19.11.19)

Praktyczne *knowing-how* jest więc procesem intelektualnym, ale co kluczowe, związanym ze zmysłowym, czyli cielesnym, poznaniem. „Poznanie cielesne” oznacza zaś umiejętności przejawiające się poprzez ruchy ciała (Moe 2004: 214). Dopiero bowiem praktyczne działania sprawiają, że uczeń wie, czy wykonuje pozycję poprawnie – nie po tym, jak w niej wygląda, ale na podstawie subtelnych odczuć w swoim ciele.

Dla Merleau-Ponty'ego (2005) percepcja cielesna jest nierozzerwalnie związana z ruchem, a wszelkiemu ruchowi ciała towarzyszy intencjonalność. Praktyczne *knowing-how* jest więc czymś więcej niż wyuczonym nawykiem, lub zdolnością do praktycznego wykonania jakiejś aktywności. To wiedza, na którą składa się pewna intencja, będąca wynikiem poznania, praktyki, korekt i zrozumienia. Intencja ruchu nauczyciela hatha-jogi, obserwowanego przez uczniów, wpływa na intencję obserwatorów i rozwijanie ich cielesnej świadomości. Peter Arnold (1988: 121) dokonał rozróżnienia na *knowing-how* w słabym i mocnym tego słowa znaczeniu. Ten pierwszy rodzaj wiedzy dotyczy sytuacji, w której ktoś dysponuje fizycznymi możliwościami do jakiejś aktywności, umie wykonać ją celowo i powtórzyć. Ale dopiero *knowing-how* w mocnym tego słowa znaczeniu,

(*“knowing-how in a strong sense”*) oznacza nie tylko celowość i poprawność, ale także umiejętność zrozumienia oraz wyjaśnienia tego, co i jak zostało wykonane.

Zdobywanie praktycznego *knowing-how* możliwe jest dzięki zmianie sposobu odbioru rzeczywistości – obserwacja tej samej asany lub słuchanie tych samych instrukcji dostarczy różnych informacji w zależności od stopnia świadomości obserwatora. Konkretny ruch będzie na początku dla praktykującego jedynie ruchem materialnego ciała, ale z czasem ten sam ruch zacznie być postrzegany jako konkretne działanie, czyli ruch z intencją. Praktykujący z większym doświadczeniem ruchowym odbierze więcej szczegółów, odczyta więcej informacji. Praktyczne *knowing-how* oznacza więc zdolność do widzenia tego, co do tej pory było pokazywane przez nauczyciela, ale niejako pozostawało zasłonięte, niedostępne dla bezpośredniego uchwycenia (Ingold 2000: 21-22), w tym stopniowe uwzględnianie informacji kontekstowych (Moe 2004). Proces zdobywania wiedzy cielesnej będący stopniowym wpajaniem nowych umiejętności poprzez powtarzalność ruchów umożliwia „przerobienie na sobie”, „zrozumienie na sobie” i odnosi się do zmian zachodzących w materialnym ciele. W literaturze badającej ten proces pojawiają się określenia związane z fizycznym przyswojeniem, „wchłonięciem” jakiejś umiejętności poprzez ciało, na przykład: „nawarstwianie w ciele” (*layered into the body*), „włączanie do ciała” (*incorporating into the body*) (Underman 2022: 32) czy „wprowadzanie do ciała” (*getting into the body*) (Purser 2018).

*No na pewno nie jestem osobą początkującą, może kryterium jest stopień rozumienia na przykład instrukcji (...) Natomiast myślę, że na początku jest to niemożliwe, bo faktycznie się nie rozumie tych instrukcji. Ktoś tam coś mówi, wiadomo, trzeba podnieść rękę, ale czemu to służy, czy co tam się dzieje w ciele, bo teraz mówimy też przede wszystkim o tej fizycznej stronie, to, dopóki się samemu gdzieś tam nie przerobi i nie zrozumie na sobie, no to myślę, że to jest właśnie ten moment.
(W_praktykująca_20.04.20)*

Na pewnym etapie absorbowania umiejętności poprzez ciało praktykujący zaczynają cieleśnie i praktycznie rozumieć, „chwytać” (*catching on*) – jak nazywa ten moment Archer (2000: 170) – to, co przekazuje im nauczyciel. Uczniowie pytani o tę zmianę nie umieją jasno wskazać, kiedy dokładnie miała ona miejsce (padają sformułowania „to przychodzi”, „to samo przyszło”, „przyszło z czasem”), ani co konkretnie przez nią

rozumieją, niemniej jest to pewnego rodzaju olśnienie cielesne, które prowadzi do rozwinięcia świadomości w ciele.

Później to przychodzi, ja też na początku nie wiedziałam w ogóle, o co im chodzi, jak oni mówią jakies tam "łopatki od uszu", albo tego typu rzeczy, no to późno to przychodzi. (...) Znaczy szczerze to mi się wydaje, że to na pewno jest kwestia czasu, bo na początku to robisz tę jogę to w ogóle jesteś po omacku i tak naprawdę wszystko cię boli i myślę, że to jest taki pierwszy level, kiedy musisz się po prostu rozciągnąć i nauczyć się takiego jakiegoś tam ułożenia. A później, jeżeli też ktoś ci to pokaże, które właśnie mięśnie, no to zaczynasz mieć taką większą świadomość no (W_praktykująca_19.11.19)

Skupiam się na tych ćwiczeniach i to też przyszło z czasem, dlatego, że jak mówili kiedyś, no nie wiem – „opuść łopatki w dół”, ja mówię – „jak ja mam łopatki opuścić, gdzie ja mam łopatki w ogóle, co to jest”, a później już automatycznie byłam w stanie to zrobić, naprawdę te łopatki ściągnąć w dół. (...) Tak, tak, bardzo się wyrabia ta świadomość ciała. (W_praktykująca_12.11.19)

Zbiór takich olśnień buduje świadomość ruchu, który według Merleau-Ponty jest możliwy do nauczenia dopiero wtedy, gdy ciało go pojmie, czyli kiedy włączy ruch do swego świata. To zatem ciało jest warunkiem wstępnym rozwoju świadomości, która jest „byciem-ku-rzeczy za pośrednictwem ciała”²⁶ (Merleau-Ponty 2005: 159-160), świadomość zaś potrzebuje ciała do działania (Gieser 2008: 7) i rozwoju. **Praktykujący rozwijając na drodze praktyki samoświadomość ciała uruchamiają w sobie większą wrażliwość na odczucia z niego płynące.**

Jednym z wyraźnych i znajomym większości osób odczuciem jest ból. Kiedy praktykujący kilkakrotnie zauważy zależność między przekraczaniem możliwości własnego ciała, a bólem w postaci zakwasów lub nawet kontuzji prawdopodobnie zacznie praktykować z większą uważnością. Umiejętność zatrzymania się i nieprzeciążania ciała jest określana także jako rodzaj intuicji, coś co dzieje się poza umysłem, poza teoretycznym *knowing-how*.

²⁶ Tłumaczenie własne.

I oczywiście, że można też zrobić sobie krzywdę, jeśli się pracuje zbyt desperacko, czyli chcemy za dużo, za szybko, natychmiast i to na poziomie fizycznym już wychodzi. Praktykujemy, a mamy jakieś deficyty, większość z nas jednak coś ma, nie jesteśmy tak idealni harmonijni, że jesteśmy i silni i elastyczni i dajemy radę w balansach, pozycjach odwróconych... No mamy jakieś swoje wyzwania, każdy z nas, no i zbyt szybko jakby, zbyt szybkie dążenie do pokonania tego, no to jest na pewno taki, taka, taki zaczyn kłopotów. I ja oczywiście też tych kłopotów sobie napytałam (śmiech) Czyli po prostu zdarzyło mi się parę takich nauczek, które gdzieś zebrały żniwo w postaci tego, że przeforsowałam na przykład nie wiem kolano, kręgosłup. I wszystkie kontuzje, które wychodzą dają nam obraz tego, jak my działamy na poziomie psychicznym, czyli co tam się dzieje, dlaczego, dlaczego to tak działa, że no teraz kręgosłup, czyli gdzieś nie było uwagi, nie było wyczucia, nie było harmonii też w praktyce. Nie było odpoczynku... (W_nauczycielka_11.02.21)

Jak sobie przegnę z rozciąganiem to też zauważyłam, że to jest taki... nie uczyłam się tego świadomie, to się zaczęło w którymś momencie pojawiać, ta świadomość, że - ok, zostaję tutaj. Ja zostanę w tym miejscu rozciągania i będę sobie do niego oddychać..., ale to jest zupełnie już chyba intuicyjne, nie myślę o tym. (W_praktykująca_29.03.2020).

Obok wyraźnych i jednoznacznych sygnałów wewnętrznych płynących z ciała elementem procesu transferu wiedzy cielesnej, który wspomaga uświadomienie i rozwój praktycznego *knowing-how* jest przekaz zewnętrzny w postaci korekty. **Korekta nauczyciela, która może być zarówno wizualna, słowna i jak manualna pozwala praktykującemu na weryfikację jego założeń zdobytych dzięki poznaniu dyskursywnemu.** Uczniowie na początkowym etapie nauki oczekują od nauczyciela kontroli ich ruchów i informacji zwrotnej w postaci korekt, a ingerencję w swoje ruchy często nazywają pomocą.

Dla mnie nauczyciel musi cię kontrolować, przynajmniej przez jakiś czas. (...) Staramy się robić coś poprawnie, staramy się być w tym lepsi i dlatego sobie nie do końca wyobrażam same youtube, bo wiem, że nawet jak teraz sobie sam ćwiczę, w czasie, kiedy nie mam szkoły, to potrafię się poprawić

na tyle, na ile wiem, że coś trzeba zrobić, ale nie widzę się z boku, nie wiem do końca, czy stoję do końca prosto i się nie przechylam w którąś stronę. Czy rzeczywiście gdzieś tam nie mógłbym pójść dalej z zakresem odchylenia rąk do tyłu. Przeniesienia ich za głowę. Bo tu też nauczyciel potrafi ci pomóc. To też jest dla mnie taka rola nauczyciela, że poza mówieniem, pokazywaniem ci błędów, też rzeczywiście fizycznie cię kontroluje i pomaga i podchodzi do ciebie i jak stoisz krzywo to ci pokazuje, jak wyrównać miednicę, albo nawet cię delikatnie wspomaga w tym przeciąganiu rąk. To też jest bardzo, bardzo, bardzo pomocne, bo się nagle okazuje, że jesteś w stanie, że to ci nie sprawia bólu, tylko po prostu nie masz aż tyle siły w sobie, żeby samemu przejść przez pewien punkt. A dzięki nauczycielowi jesteś w stanie to zrobić.
(W_praktykujący_01.04.20)

Uczeń, który zaczyna rozumieć pozycję dzięki rozwojowi praktycznego *knowing-how* nie odczuwa już tak silnej potrzeby rozumienia dyskursywnego. **Posiłkując się wiedzą praktyczną przekazaną mu przez nauczyciela, opartą na konkretnych, praktycznych zaleceniach dotyczących ustawienie w ciele, zaczyna cieleśnie, nie refleksyjnie, uczyć się prawidłowego ruchu.**

Albo jak robisz tego psa to dziewczyny często podchodzą i mówią „tutaj, tym masz pchać”, czyli pokazują ci dokładnie, które mięśnie mają iść w którą stronę wtedy to jest o wiele łatwiejsze do skumania, niż nie wiem, jakby mi ktoś tłumaczył, że mięśnie jakies tam (W_praktykująca_19.11.19)

Wiesz co, no tak, ja mam określone fazy. Słuchanie co mówi prowadzący, potem obserwacja, no i potem zawsze mi brakowało w trakcie online nauki, znaczy praktyki, trzeciej fazy, czyli korekcji (...) robiliśmy tam jogę i nagle prowadzący, przestałem go obserwować, bo się patrzyłem przed siebie i on nagle się pojawił obok nas. I on tak popatrzył czy ja dobrze robię i mnie dotknął i mi powiedział, żebym nogę bardziej to jednak nogę muszę mieć tam bliżej. No i dla mnie to było takie spoko, bo jakby wiesz, ja nie wiedziałem czy dla mnie to jest blisko czy dalej, dla mnie to było tak średnio. (W_praktykujący_01.10.21)

2.1.3. Ucieleśnione praktyczne *knowing-how*

Początkujący praktykujący na etapie praktycznego *knowing-how* imituje gesty i ruchy wykonywane przez modelowe ciało nauczyciela. Jest to według Bourdieu świadomy wysiłek odtwarzania, który nie ma nic wspólnego z praktyczną *mimesis* (procesem identyfikacji) i praktyczną reaktywacją (procesem reprodukcji), odbywającymi się poniżej poziomu świadomości, przeciwstawiającymi się pamięci i refleksji (Bourdieu 1990: 73).

Elementem rozróżniającym imitację i *mimesis* jest świadoma intencja, bowiem Bourdieu wielokrotnie podkreśla, że nauka zachowań sportowych jest nieświadoma (Bourdieu 1990). Istotnie, zaawansowanie w praktyce sprawia, że praktykujący nie musi już świadomie zastanawiać się w jaki sposób wykonywać dany ruch, który staje się nawykiem. Jednak badania nad pedagogiką ciała (Shilling 2017 za Underman 2022: 31) pokazują, że zaawansowani w danej aktywności wykonując nawykowe działania wynikające z przyzwyczajenia nadal pozostają w świadomej czujności i refleksyjności, aby dalej rozwijać swoje cielesne umiejętności. Świadczy to o procesualności nauki opierającej się na ciągłym, świadomym doskonaleniu w dłuższym okresie.

Merleau-Ponty (1996, 2005) rozumiał ciało jako jednocześnie postrzegany, ale i postrzegający podmiot. Etap, w którym uczeń już nie tyle zdobywa wiedzę, ale pozwala na uwolnienie umysłu od refleksji, w którym podmiotem poznającym jest ciało, a nie umysł (Tanaka 2011), jest etapem praktycznej pracy ciała, które przejmuje niejako kontrolę nad ruchami praktykującego. Etap ten nazywam *ucieleśnionym praktycznym knowing-how*, aby podkreślić rolę ciała w poznaniu i zdobywaniu wiedzy. **Wiedza ucieleśniona nie tylko bowiem znajduje się w ciele, ale jest także w pewnym sensie zdobywana poprzez ciało, które wyzwolone z autokontroli odważa się na więcej niż bardziej ostrożny i zachowawczy umysł praktykującego.**

Nawet nie wiesz, kiedy i jak się to stało a nagle robisz stanie na głowie z jakiejś innej balansowej pozycji. Po prostu stwierdziłam, że jakby dobra, puszczam to, przestaję kontrolować i jakby się rzucam w ten wir i to flow. I jak puściłam kontrolę to już było fajnie. No i teraz się wzmocniłam, poznałam te asany i to mi sprawia przyjemność. Już tak nie walczę o życie (W_praktykująca_18.10.20)

Praktykujący nazywają to uwolnienie, puszczenie kontroli, „płynięciem”. W metaforze pływania na pierwszy plan wysuwa się lekkość ciała zanurzonego w wodzie i swoboda z jaką można wykonywać ruchy, które w codziennych warunkach sprawiałyby większą trudność. Więcej – paradoksalnie opór wody zmusza w rzeczywistości całe ciało do niemałego wysiłku, tak jak i zaawansowana praktyka, ale na poziomie odczuwania wysiłek jest zdecydowanie mniejszy niż poza wodą. Ponadto, woda otaczając ciało ze wszystkich stron i wypierając je pomaga w utrzymaniu równowagi, co może być kolejną wskazówką w odczytaniu używanej metafory – płynąć w praktyce to wykonywać z łatwością pozycje wymagające wysokiej świadomości ciała. Płynąć to także świadomie poddać się, tak jak poddajemy się nurtom spokojnej wody.

W trakcie powitania słońca wykonywałam modyfikację, której uczyłam się na samym początku mojej praktyki i która czasem "kłóciła się" z wersją robioną na zajęciach. Czułam, że płynę, było to bardzo przyjemne odczucie. (a_praktykująca_12.11.20)

Dzisiejsze zajęcia były dla mnie lekkością. Głowa nie przywoływała mnie do porządku, że muszę coś wykonywać lepiej, ale mocniej się skoncentrować na danym punkcie, zadaniu. Wszystko przepływało swobodnie. Miałam poczucie, że joga jest moim zanurzeniem się w siebie, swój świat, ale reszta spraw przestała być ważna na ten czas. (a_praktykująca_19.11.20)

W sensie jest tak, że jak słyszę jakąś instrukcję to tak staram się ją jak najszybciej zapamiętać. Nie tak, że staram się fizycznie ją zapamiętać, ale jak już wiem, co mam zrobić, to jak najszybciej przekierowuję uwagę z powrotem na oddech i staram się na nim mieć uwagę, a to, co mam zrobić niech się wydarzy razem z nim. Bardziej w ten sposób. Bo też zauważyłam, jak mi to służy, jak oddech prowadzi praktykę. Jak słyszę, że z wydechem podnieś nogę do tyłu... czy tam jak z wdechem podnieś nogę do tyłu a z wydechem ją z powrotem opuść, to staram się nic jeszcze nie robić, tylko znaleźć ten oddech, wdech i niech ta noga tam sobie płynie. I nie przyspieszać tego tylko poczekać na wydech, niech sobie opadnie. Nie bezwładnie, ale żeby to oddech prowadził i żeby go przypadkiem nie zgubić, bo wtedy jakoś więcej z tego wynoszę, jak... jak robię na odwrót,

czyli wyciągam nogę na maksa i potem ją opuszczam to się często orientuję, że - ok, ale to jakoś było nie w rytmie i tak właściwie nie wiem, czy to dobrze zrobiłam. A jak oddech to prowadzi to mam jakąś... zawsze mam większą satysfakcję z tego (W_praktykująca_29.03.20)

Oddanie kontroli ciału nie oznacza, że ruchy na wyższym poziomie zaawansowania są niekontrolowane. Wręcz przeciwnie – wykonywane są one świadomie, sprawnie, z mniejszym wysiłkiem, odbywając się niejako „same przez się”, na podstawie wcześniej zdobytego poprzez ciało doświadczenia, ale bez angażowania refleksji umysłowej. **Oddanie kontroli ciału oznacza więc przede wszystkim uznanie jego podmiotowości, wiedzy i pozwolenie na prowadzenie się w praktyce.** Fenomenologowie nazywają to zjawisko wiedzą ucieleśnioną (*embodied knowledge*) i podkreślają, że wiedza wyrażana poprzez ciało, w naszym przypadku poprzez ruch ciała, ma pierwszeństwo przed wiedzą refleksyjną. Zdolność (*I can*) jest wcześniejsza niż wiedza (*I know*) (Standal, Engelsrud 2013: 157 za Jakubowska 2017: 24).

No i później ta pamięć ciała, bo już robisz pewne rzeczy automatycznie. (W_praktykująca_12.11.19)

Po dwóch tygodniach codziennej praktyki zaczynam przypominać sobie różne uwagi i odczucia z ciała, które wynosiłam z lekcji jogi kręgosłupowej czy Iyengara. (...) Zazwyczaj robiłam różne modyfikacje, które nauczyciel prezentował, nie mając ciągłości ani wyobrażenia o kształcie, trudno było wtedy osiągnąć jakąś jakość ruchu. Teraz zaczyna mi się to łączyć w głowie. (a_praktykująca_11.04.20)

Pamiętanie ruchów przez praktykującego jest kluczowym elementem procesu nauczania, jednak w określeniu „pamięć ciała” nie zawiera się jedynie zapamiętywanie, ale cała biografia cielesna, z którą praktykujący rozpoczął praktykę i która tworzy się w sposób ciągły w trakcie procesu zdobywania wiedzy cielesnej (Riva 2018). Obejmuje nabyte dyspozycje, umiejętności i nawyki (czasami także te niepoprawne, trudne do wyeliminowania i utrudniające dalszą naukę), które pośrednio wpływają na obecne doświadczenie danej osoby (Fuchs 2012: 9). *Habitual body*, kumulując poprzednie doświadczenia, tworzy podstawę do „being-toward-the-world” (Merleau-Ponty 2005). Praktykujący hatha-jogę, którzy mieli już okazję poznać lepiej swoje ciało w trakcie innych aktywności fizycznych (przywoływany jest na przykład taniec) mają większą

świadomość ruchu już na starcie, zaś praktykujący, którzy przeżyli jakąś fizyczną traumę będą prawdopodobnie mieli większe opory przed otwarciem ciała na praktykę, a zwłaszcza dotyk nauczyciela.

To doświadczenie taneczne myślę było o tyle specyficzne, że właśnie pozwoliło mi dosyć szybko wejść na wysoki poziom jakby praktyki, gdyż niektóre pozy, już przy tańcu od paru lat, są prostsze do wykonania i już masz większą świadomość ciała. Normalnie nie polecałabym nikomu ashtangi jogi na początek, lepiej by zaczął od hatha-jogi, ale w naszym przypadku, w przypadku grupy teatralnej to było możliwe, abyśmy mogli praktykować też ashtangę od razu, ponieważ mieliśmy przygotowane ciała do tego i nasza praktyka teatralna również opiera się na świadomości oddechu, na połączeniu takim ogólnym duchowym, nie tylko cielesnym z samym sobą, więc to jakby pomogło mi bardzo szybko jakby, eee, nie być początkującą osobą w praktyce ale zacząć chodzić na takie wyższe, nazwijmy to wyższy poziom, tak. (W_praktykująca_15.02.20)

Pamięć ciała budowana w trakcie praktyki składa się zatem z przeżytych doświadczeń, ale i nawyków wyuczonych na drodze powtarzania konkretnych ruchów. Nie oznacza to, że ruchy wykonywane są automatycznie (w sensie behawioralnym), jak przez maszynę niezdolną do refleksji, ale w sposób świadomie wyuczony – nie tylko refleksyjnie, ale i cieleśnie. Tak jak i grający na instrumencie musi mieć w ręku pamięć ruchów, aby swobodnie zagrać melodię, tak i praktykujący hatha-jogę musi wyrobić w ciele ruchy, które pozwolą mu na swobodne wykonywanie asan.

Istnieją pewne warunki, których spełnienie umożliwia wejście w etap ucieleśnionego praktycznego *knowing-how*, swobodnego płynięcia przez praktykę, zwanego przez praktykujących także „medytacją w ruchu”. Odpowiednie fizyczne przygotowanie ciała, zwiększenie wytrzymałości i poszerzenie zakresów pozwalają praktykującemu na przeniesienie uwagi z ograniczeń ciała, które wzbudzają na początku wiele emocji, na pełniejsze doświadczanie samej praktyki, nie zaburzone gonitwą myśli wokół własnej kondycji fizycznej. Chodzi o większą świadomość ruchu na drodze lepszego kontaktu z własnym ciałem przy jednocześnie mniejszym wysiłku wkładanym w wejście w pozycję (Breivik 2014: 156).

Natomiast no to jest nowy początek, który poczułam w praktyce, że to się pojawia w trakcie asan. I kiedy są te pozycje mi bardziej już bliskie, znane, niewymagające tak dużo wysiłku fizycznego to naprawdę to jest niezwykle doświadczenie móc poczuć taki stan medytacyjny w pozycjach. W ruchu.
(W_nauczycielka_11.02.21)

2.2. Relacja z ciałem wyrażona w języku – ciało jako przedmiot i podmiot w transferze wiedzy cielesnej

W codziennych interakcjach ze światem nie jesteśmy zazwyczaj wyraźnie świadomi własnego ciała (Leder 1990), które służy głównie jako narzędzie do postrzegania otaczającej rzeczywistości i środek do współdziałania z nią (Toombs 2002: 83). Jednak w sytuacjach, w których wchodzimy w interakcje nie tylko „poprzez ciało”, ale także „z ciałem”, świadomość jego obecności i jego doświadczania rośnie. Kiedy moje ciało jest zszywane na izbie przyjęć lub gdy wykonuje pozycje jogi – jestem go, choćby w bardzo powierzchowny sposób, świadoma, ponieważ wchodzę z nim w bezpośrednią relację. Ciało nadal pozostaje narzędziem poznania, ale jest dodatkowo także poznawane – na przykład w trakcie praktyki hatha-jogi poznaję fizyczny ból urazu lub rozciągnięcie mięśni podczas sekwencji pozycji „powitanie słońca”.

To, czym jest dla nas ciało, jak je postrzegamy, definiujemy i traktujemy, zostało ukształtowane przez czynniki kulturowe. W kontekście rozważań na temat ciała w kulturze zachodniej Leder wyróżnia dwa elementy wpływające na postrzeganie cielesności – kartezjańskie pojęcie ciała-maszyny oraz kapitalistyczne postrzeganie ciała jako produktu (Leder 2002). Korzystając z terminologii fenomenologicznej możemy zatem mówić o zachodniej tendencji w rozpatrywaniu ciała w kategoriach jego fizyczności (*körper*), czyli przedmiotu i towaru. Przeciwna temu refleksja fenomenologiczna przesuwając ciężar uwagi na podmiotowe ciało żywe (*leib, lived body*) i to, czego ono doświadcza jako podmiot (Husserl 1989; Leder 1990; Merleau-Ponty 2005; Straus 1963).

Postrzeganie ciała jako materialny przedmiot dotyczy zarówno języka codziennego, którym jednostki opisują swoją relację z ciałem jak i języka naukowego, stosowanego w opracowaniach socjologicznych dotyczących praktyk cielesnych i sportu, które skupiają się przede wszystkim na modyfikacji i zarządzaniu ciałem fizycznym (Parviainen, Aromaa 2015: 6). Pojawiają się jednak także opracowania dotyczące sportu skupione wokół refleksji fenomenologicznej, jak na przykład prace Allen-Collinson

i Hockey'a (2007, 2011) dotyczące biegania i opisujące doświadczanie danej aktywności oraz przestrzeni wokół biegacza poprzez ciało.

Co ciekawe, media opisujące i przedstawiające ciało także wydają się balansować między ciałem fizycznym a ciałem żywym. Współczesna narracja, związana z ciałem, skierowana do klasy średniej, przebijająca się z mainstreamu i reklam, obok haseł motywacyjnych, związanych z wydajnością i pracą nad wizerunkiem ciała²⁷ jest w ostatnim czasie także skupiona wokół tzw. odpuszczania (*letting go*) i akceptacji rzeczywistości wokół – a to właśnie te hasła są bliskie filozofii wschodnich praktyk jogi²⁸. Przykładem niech będzie medialnie intensywna obecność ruchu *body-positive* (zapoczątkowanego w Ameryce już w 1996 roku), rozwijającego się głównie w sieci, promującego modę na akceptację różnych ciał, bez względu na ich wygląd, a przede wszystkim – traktowanie ich z czułością i podkreślanie ich wartości. Narrację ruchu szybko podchwyciły reklamy produktów spożywczych i pielęgnacyjnych, które zaczęły w swoim przekazie personalizować ciała, jak na przykład w reklamie balsamu kosmetycznego firmy Nivea – „Nasze ciało mierzy się z wieloma wyzwaniem, każdego dnia, o każdej godzinie. Czas mu to wynagrodzić. Odżywcze mleczko do ciała Nivea. Nagroda dla twojej skóry”. Z jednej strony odbija się zatem w języku relacja władzy, w której zarządzamy własnymi ciałami, traktując je jako narzędzie do osiągnięcia fizycznych celów, z drugiej – pozornie promowana jest relacja podmiotowa, oparta na szacunku i akceptacji ciała.

Analizowane przeze mnie okładki miesięcznika „Joga, magazyn o dobrej energii” także zdają się potwierdzać założenia Ledera dotyczące zachodniego ujmowania ciała w kontekście jego użyteczności i produktywności (Leder 2002). Z pierwszych stron czasopisma spoglądają w stronę czytelnika atrakcyjne, młode i szczupłe kobiety, a nagłówki zachęcają do poprawy wyglądu kobiecego ciała („Urodowe triki hindusek”, „Joga dodaje urody”, „Ajurwedyjskie sposoby na piękne ciało”). Być może nie jest to zaskakujące w kontekście zachodniego pisma, którego tematem jest joga w wydaniu europejskim, nie związana tak silnie jak jej oryginalna wersja, z doświadczaniem własnego ciała. Przekaz płynący z okładek kładzie jednak głównie nacisk na sprawność organizmu, zarówno fizyczną jak i psychiczną, a w konsekwencji – wspomnianą

²⁷ Na przykład kampania „Just Do It” firmy Nike, lub „Impossible is nothing” Adidasa.

²⁸ Tradycyjnie joga składa się z ośmiu etapów, przez które przechodzi praktykujący. Jeden z nich, yama, odnosi się do pięciu zasad postępowania, których należy przestrzegać w życiu codziennym – wśród nich bliska koncepcji odpuszczenia i akceptacji zasada aparigraha, czyli wolność od pragnień.

użyteczność i produktywność. Drogą do zmniejszania poziomu stresu mają być zestawy ćwiczeń, które czytelniczka sama sobie zaaplikuje („24 asany, które uratują cię przed stresem”, „16 asan na więcej luzu w barkach”). Odbiorca stawiany jest w roli własnego terapeuty – „Poznaj metodę Feldenkraisa” – który powinien znać sposoby efektywnego organizowania siebie w oparciu o własne doświadczenia i zasoby. Który będzie potrafił samodzielnie „wyleczyć się” z obniżonego samopoczucia („18 asan wyleczy cię z zimowej chandry”) i fizycznych schorzeń. Produktywne społeczeństwo potrzebuje ludzi, którzy są produktywni. Zadaniem pracującej jednostki jest maksymalnie skrócić okres niedyspozycji, który negatywnie wpływa na wydajność. Nagłówki, zgodnie z tą retoryką, podkreślają potrzebę bycia skoncentrowanym, sprawnym, odpornym, pełnym energii („Uwaga! Joga poprawia koncentrację!”, „25 asan dla pleców”, „Ulga po całym dniu pracy”, „17 asan na lepszą odporność”). Redaktorzy magazynu nie zwrócili się w stronę orientalizacji, nie starali się przedstawić wyobrażenia kultury i treści Wschodu. W zamian tego proponują biopolityczną narrację (Foucault 1998; Lemke 2010; Butler 2018), której kierunkiem jest zarządzanie i optymalizacja życia jednostki skazanej na eksploatację. Jednostki, której ciało jest jednocześnie wizytówką i narzędziem.

Początkujący praktykujący hatha-jogę skupiają się przede wszystkim na fizyczności własnego ciała. Oczekują, że praktyka rozciągnie ich mięśnie, poprawi funkcjonowanie organizmu, zmniejszy lub zniweluje ból kręgosłupa, pomoże powrócić do formy po wcześniejszych urazach, a przy okazji korzystnie wpłynie na wygląd sylwetki lub zredukuje masę ciała.

*(...) w sensie, że ja mam teraz taką trochę obawę, dlatego chodzę tak często, że po prostu wszyscy jacyś znajomi, znajomi mojej mamy mają problemy z kręgosłupem, albo koleżanka ze szkoły, która tam jest starsza, pracuje w pracy siedzącej, ma rwę kulszową. I jak po prostu nie dbasz o ten kręgosłup no to on się psuje i dlatego tam chodzę też.
(W_praktykująca_15.11.19)*

Dopiero ucieleśniony proces zdobywania wiedzy związany ze zwiększaniem świadomości cielesnej, pozwala na ożywienie materialnego ciała i przenosi uwagę praktykujących z fizyczności i prezentacji ciała w kierunku jego doświadczania i doświadczania poprzez nie.

2.2.1. Ciało fizyczne jako narzędzie i wizytówka. Relacja przedmiotowa

Praktykujący przystępują do praktyki z własnym habitusem, który wpływa na oczekiwania co do praktyki. Początkowe poszukiwania w praktyce hatha-jogi wyzwania fizycznego może wynikać z, fundamentalnego dla fenomenologii, silnego związku między umysłem, a ciałem. Wszyscy praktykujący, którzy uczestniczyli w naszym projekcie byli pracownikami umysłowymi, a więc większość swojego dnia spędzali niemal nieruchomo przed ekranem monitora, w pozycji siedzącej. Narzędziem ich pracy był umysł poddawany ciągłej presji skupienia, a jednocześnie efektywnego przetwarzania danych. Intensywna praktyka fizyczna, po którą szli na zajęcia hatha-jogi dawała im możliwość uzyskania pewnej równowagi psychofizycznej poprzez odciążenie umysłu od ciągłego zaangażowania i wprawienie w mocny ruch unieruchomionego ciała.

*Ja to traktuję przede wszystkim jako aktywność fizyczną. Która czuję, że jest mi niezbędnie potrzebna przez to jaki tryb życia generalnie prowadzimy, czy tam ja prowadzę. I jest dla mnie... sprawia mi bardzo dużo przyjemności i już jestem... potrafię się w tym poruszać, więc to jest dla mnie taka podstawowa aktywność fizyczna.
(W_praktykująca_21.10.19)*

*I przez pierwsze, tak naprawdę, trzy lata – teraz ćwiczę chyba siódmy rok. To przez pierwsze trzy lata byłam bardzo w takim nurcie tylko fizycznej jogi i kompletnie zero filozofii, nawet nie byłam zaciekawiona tym, to też o to chodziło, a jeśli chodzi o medytację, to w ogóle praktyka oddychania, to było coś co wybijało mnie zupełnie z równowagi. Byłam w podziwie jak ludzie potrafili położyć się w savasanie i leżeć, ja nie byłam w stanie w ogóle, byłam strasznie taka rozdygotana i kompletnie niezaspokojona jakoś wewnątrz, no nie mogłam znaleźć spokoju.
(W_nauczycielka_10.11.21)*

Relacja z ciałem formowana w zachodniej rzeczywistości, w której cielesność jest elementem produkcji (Leder 2002: 242) widoczna jest w narracjach opisujących ciało jako narzędzie.

(...) tu nie chodzi o to, że nasze ciało tylko przyjmuje pozycję trójkąta, ale to ma być rozciągnięty trójkąt, i teraz, trzeba użyć do tego narzędzi działania, żeby nie tylko ten kształt trójkąta, ale też to rozciągnięcie ciała w trójkącie uzyskać, i narzędzia działania to są nasze ręce, nogi i głowa.
(W_nauczycielka_04.02.22)

Wspomniany już habitus kultury zachodniej być może wpłynął na postrzeganie przez praktykujących ciała jako maszyny, która powinna być jak najefektywniej użytkowana, aby móc sprostać wymaganiom kapitalistycznej rzeczywistości opartej na wydajności (Leder 2002). Dbanie o ciało w tym kontekście odnosi się do językowego opisu czynności bliskich serwisowaniu, charakterystycznych dla dbania o specjalistyczny sprzęt – czytamy więc o uporządkowaniu, wyczyszczeniu, naoliwieniu, reperacji, czyli o czynnościach, które służą „utrzymaniu żywotności”. Co jednak ciekawe, w poniższym przykładzie od żywotności maszyny zależy także żywotność świadomości „ja”, duszy, jaźni, czyli czegoś niematerialnego.

Ciało jest pewnym tylko instrumentem dla funkcjonowania mojej indywidualnej świadomości. Po mojej śmierci fizycznej, czyli po rozleceniu się tej konstrukcji cielesnej, moja świadomość się rozprzestrzeni w niebycie, w świadomości uniwersalnej, czyli zniknie moja podmiotowość, czyli jak ja jestem świadomy, kim jestem, moje nazwisko, itd., nie będzie potrzebne. Cudowny stan! Nie muszę wtedy myśleć, co inni o mnie pomyślą (śmiech) (...) Jak się już ma instrument jakiś, którym ten... no to dlatego mówię o tych fizycznych chociażby uporządkowaniach siebie. Naczynie, w którym jest świadomość, trzeba jakoś uporządkować, wyczyścić, umyć, trochę naoliwić i tak dalej. Nie będzie trwało wiecznie. Zatem ten okres mój jest bliższy końca niż początkowi i zdaję sobie z tego sprawę i to, co mogłem, kiedyś, to nie mogę teraz. I prawdopodobnie to, co mogę teraz, to nie będę mógł robić za jakiś czas. Ale w jakimś tam stopniu niedużym zależy to ode mnie, tak. Jeśli mogę dokonać tych reperacji, tych zabiegów, które pozwolą na jednak utrzymanie pewnej żywotności, a tym samym, żywotności mojej świadomości, to to czynię.
(W_nauczyciel_12.02.19)

No ciało jest moim narzędziem, tak? Jest moją, nie wiem misą na duszę. Ciało pomaga mi w funkcjonowaniu, w odnalezieniu się w życiu, tak? Poprzez moje ciało mogę spełniać różne swoje zachcianki, pomysły, mogę się w pewien sposób realizować. No jest element taki, który umożliwia mi dostrzeganie, odczuwanie całej rzeczywistości. Więc im bardziej zadbam o swoje ciało, tym bardziej ono mi posłuży. (W_praktykująca_21.10.21)

Przedmiotowa relacja między „ja”, a ciałem różni się od posiadania innych przedmiotów tym, że nie jestem w stanie zdystansować się do ciała, a jego bezpośrednia bliskość, nierozzerwalność z podmiotem posiadającym, jest nieunikniona (Husserl 1982). Moje ciało nie jest „przede mną” w taki sam sposób, w jaki inne przedmioty wokół, ale zawsze jest „ze mną” (Merleau-Ponty 2005; Toombs 2002), lub, jak powiedziała by Sartre – „jestem moją dłonią” (Sartre 1956: 323). Niemniej, ciało traktowane jako przedmiot, narzędzie produktywności, służy określonym celom – ma za zadanie sprawić, że praktyka będzie wydajna i efektywna, umożliwiająca uzyskanie w szybkim tempie zauważalnych korzyści fizycznych. Ponadto, ciało w praktyce jest także narzędziem do odmierzania postępu, parametru tak ważnego w kapitalistycznym kontekście.

(...) poprzez pracę z ciałem dochodzimy do tej świadomości własnej. Tak, ciało jest naszym narzędziem do obserwacji i zmian, do transformacji jaka w nas zachodzi (...) Bo jest to najbardziej mierzalne i dotykalne, najbardziej widoczne, najlepiej obserwowalne narzędzie. (W_nauczycielka_11.12.21)

Postęp, przede wszystkim ten widzialny, jest źródłem satysfakcji, szczególnie początkującego praktykującego, a jego brak prowadzi do rozczarowania ciałem. Językowe formuły kulturowe odpowiadające postępowi skupiają się wokół sformułowań związanych ze wzrostem („zwiększanie elastyczności”, „poszerzanie zakresu”, „wydłużenie oddechu”, „większa przyjemność z praktyki”, „większa uważność”), wytrzymałością („wytrwanie w pozycji”), kontrolą i koordynacją („zachowanie odpowiednich kątów”, „utrzymanie równowagi”), brakiem bólu, brakiem wysiłku czy pokonaniem lęku.

Prześladuje mnie ostatnio poczucie, że się uwsteczniłam i zamuruję się w swojej strefie komfortu. (...) Obiecałam sobie, że znajdę jeszcze jakieś zajęcia w Internecie i poświęcę, choć z pół godzinki tak by pozbyć się

*uczucia, że się ostatnio uwsteczniam. Trzymam za siebie kciuki.
(a_praktykująca_03.12.20)*

*Oczywiście w związku z tym praktyka była nieco lżejsza i mniej rozgrzewająca, ale miło widzieć jak elastyczność ciała się zwiększa. Szczególnie potrzebuję zwiększyć swój zakres, gdy w pozycji kija pochylamy się do przodu. W tym ćwiczeniu właśnie czuję najmniejsze możliwości mojego ciała i ogromną sztywność.
(a_praktykująca_03.12.20)*

Na ćwiczeniach zwróciłem uwagę na to, że tym razem moje ciało było bardziej zdyscyplinowane. Przede wszystkim było bardziej rozciągnięte, mogłem dalej rozciągać się w trakcie ćwiczeń. (a_praktykujący_29.10.20)

*W trakcie praktyki zauważyłam, że przestałam czuć centrum, mam większą kontrolę i koordynację kończyn, wyraźnie silniejsze uda i ramiona, ale trudno mi czasem wyczuć, o co chodzi w danej asanie, skąd czerpać energię. Oddech w trakcie praktyki ulega wydłużeniu, koordynacji wraz z przejściami, jednak trudno mi czasem go pogłębić.
(a_praktykująca_02.05.20)*

*Postępy zauważyłem w pozycji jeźdźca i wojownika. Znacznie łatwiej jest mi zachować odpowiednie kąty. Łatwiej też idzie mi pogłębianie rozkroku.
(a_praktykujący_28.01.20)*

(...) mniej mogłam zrobić, mniej potrafiłam, bardziej się męczyłam, mniej się mogłam też skupić na tym. No bo po prostu na początku jest zawsze trudniej więc mniej to przynosi takiej przyjemności. A teraz jak już wiem, co do czego i w wielu pozycjach czuję się komfortowo, w takich, w których na początku się nie czułam to po prostu mam więcej przyjemności i satysfakcji. (W_praktykująca_21.10.19)

Opisom świadectw postępu towarzyszą uwagi oceniające względem własnego ciała, którego ograniczone możliwości rozczarowują, a także wiadomości skierowane do siebie tworzące presję jeszcze większego wysiłku w celu osiągnięcia dalszego postępu.

Oczywiście w związku z tym praktyka była nieco lżejsza i mniej rozgrzewająca, ale miło widzieć jak elastyczność ciała się zwiększa. Szczególnie potrzebuję zwiększyć swój zakres, gdy w pozycji kija pochylamy się do przodu. W tym ćwiczeniu właśnie czuję najmniejsze możliwości mojego ciała i ogromną sztywność (a_praktykująca_03.12.20)

Dzisiaj jednak czułam spory opór, jeśli chodzi o zasięgi mojego ciała. Czulałam smutek i rozczarowanie swoim ciałem. Moje kończyny wydawały się toporne. Z trudem prostowałam nogi w kolanach. (a_praktykująca_29.10.20)

Odczuwalny, a zwłaszcza widzialny postęp fizyczny jest więc głównym celem początkujących praktykujących – potrzebują oni widzialnych efektów, aby utrzymać motywację do dalszej praktyki. Ponadto, poświęcają opisom postępu wiele miejsca tworząc obszerną i szczegółową dokumentację zmian w swoim ciele, będących źródłem satysfakcji.

Jeśli chodzi o same ćwiczenia, mam wrażenie, że robię postępy. Z czasem coraz mniej pozycji jest dla mnie uciążliwych. (...) „Pies z głową w dół”, który w styczniu był dla mnie problematyczny, teraz jest nim w coraz mniejszym stopniu. Czasem udaje mi się też dotknąć piętami podłogi. Cały czas jednak mocno polegam na mięśniach ramion w tej pozycji, a te mam dość słabe. Poczulem to szczególnie w pozycjach podobnych do psa z głową w dół, jednak wykonywanych z oparciem górnej części ciała na odcinku od łokci do dłoni. Zauważanie postępów jest dla mnie motywujące. (a_praktykujący_11.02.20)

Zauważalny postęp jest także elementem autoprezentacji. Przedmiotowa relacja z ciałem ma swoje odbicie również w początkowym dążeniu praktykujących do dokładnego odwzorowania asany, prezentowanej przez nauczyciela, nawet kosztem kontuzji. Ciało w jodze posturalnej, poprzez obrazowe przedstawienia asan, jest figurą do otworzenia, a funkcjonalność pozycji jest początkowo przyćmiona przez jej estetykę (Singleton 2010: 170). **Estetyzacja pozycji jogi** (Korpelainen 2019) jest w ostatnich latach szczególnie widoczna na portalach społecznościowych takich jak Instagram, gdzie większość profili o tematyce związanej z jogą przedstawia zdjęcia szczupłych, wysportowanych kobiet, prezentujących najczęściej skomplikowane, akrobatyczne asany, zwłaszcza pozycje

odwrócone (Tarasiuk 2021: 8). Ciało ma tu do wypełnienia konkretną funkcję – jest elementem występu i autoprezentacji. Zgrabne ciało na tle odpowiedniej scenerii jest rodzajem wizytówki, a „funkcją ciała jest bycie elementem występu jednostki, składnikiem jej autoprezentacji i środkiem do budowania tożsamości” (Rudnicki 2013: 112).

Więc, po pierwsze weszłam do tego zupełnie od strony fizycznej, od asan, a po drugie, myślę, że miałam bardzo duże skupienie, by stworzyć w sobie pozycje takiej perfekcyjnej jogi. Jeżeli wchodziłam do jakiejś pozycji, to naprawdę rozumiałam czy myślałam, że rozumiem, jak musi stać jakaś noga, jak musi być wygięta ręka i tak dalej, i dlaczego tak. Przynajmniej tak sądziłam, że rozumiem. Też byłam bardzo mocno pod wpływem... jestem ciekawa co powiesz o jodze na Instagramie, bo myślę, że byłam bardzo mocno pod wpływem tego. Większość moich nauczycieli była online, prawie w ogóle nie ćwiczyłam lokalnie (...) no więc, więc myślę, że tak naprawdę ta joga, którą ćwiczyłam była też nakierowana na to, żeby... potrafić stanąć na rękach albo móc zrobić jakieś wygięcie i tak dalej. I dopiero z czasem, nawet nie jestem pewna czy umiałabym zaznaczyć jakiś konkretny jeden moment, kiedy to się stało, że zmieniło mi się to i uznałam, że potrzebuję też medytacji. (W_nauczycielka_10.11.21)

Początkujący praktykujący traktuje więc swoje ciało jako wizytówkę, która przekazuje innym informacje na jego temat, bowiem jak twierdzi Anthony Giddens (1991) w refleksyjnym projekcie tożsamości jednostki ciało zajmuje pozycję centralną. Praktykujący odczuwa satysfakcję, gdy uda mu się wpasować ciało do wzorcowej, perfekcyjnej formy oraz irytację, jeśli ciało ma ograniczenia, które uniemożliwiają osiągnięcie atrakcyjnej wizualnie pozycji. Według Singletona joga posturalna zyskała w świecie zachodnim tak dużą popularność właśnie dlatego, że była atrakcyjna wizualnie, a jej przekaz był bezpośredni i zrozumiały, w przeciwieństwie do nieprzejrzystych, skomplikowanych tekstów jogi tradycyjnej, wschodniej (Singleton 2010: 166).

No teraz zrobiłam (kontuzję – przyp. DT) i myślę, że to jest przez to, że próbowałam przypodobać się Ewie i pokazać jaka to ja nie jestem zaawansowana. I po prostu jak robiłam skłony to musiałam złapać się za nadgarstek oplatając nogę. Bo tak jak intensywnie ćwiczyłam to nie

miałam z tym problemu. A teraz robiłam to po prostu forsownie i naciągnęłam sobie to ścięgno mięśnia dwugłowego.
(W_praktykująca_18.10.20)

Relacja przedmiotowa z ciałem idzie w parze z tendencjami uczniów do poznania *knowing-that*, będącymi przejawem kartezjańskiej skłonności do redukcjonizmu, rozumienia i kontrolowania ciał naturalnych za pomocą analizy ich części składowych (Leder 2002: 238). Początkujący uczeń pisze i mówi o ciele jako o zbiorze elementów, składających się na system, które służą działaniu. Badając działanie tych elementów dąży do zdobywaniem analitycznej wiedzy pozwalającej na zwiększenie efektywności.

Więc, dla mnie moje ciało no to przede wszystkim jest, kurczę jakby to powiedzieć, no wszystkimi częściami mnie, które mają jakąś powłokę, taką powłoką fizyczną, tak? Palce, dłonie, ręce, włosy i tak dalej i tak dalej, to jest całe ciało. To jest też coś co jest wewnątrz, czyli jakieś tam organy i tak dalej, żołądek. No ale mówię, bardziej bym postrzegał jako taki jednolity zestaw połączonych elementów, które razem ze sobą współpracują.
(W_praktykujący_01.10.21)

Mimo, że udało, mi się w żadnej pozycji stojącej „wytrwać” do końca to notowałam sobie partie ciała, nad którymi trzeba popracować, żeby się kiedyś udało. Było to dla mnie oczywiście dość przykre uczucie, że nie mam na tyle siły i wytrzymałości, że muszę większość ćwiczeń przerywać, ale tym razem było to bardziej mobilizujące niż zniechęcające (co w moim wypadku jest dość zaskakujące). (a_praktykująca_21.04.20)

W kartezjańską koncepcję cielesności, będącej elementem świata natury, wpisany jest także język panowania nad śmiertelnym, przemijającym ciałem (Descartes 1986). Początkujący praktykujący dążą do pełnej kontroli nad cielesnością, a relację z „nieposłusznym” ciałem określają jako walkę – walkę z przedmiotem, który nie działa tak, jak byśmy tego chcieli. Iyengar także wskazywał na to, że choć joga nie opiera się na rywalizacji, tak jak większość sportów, to jednak jest niekończącym się wyzwaniem i walką wewnętrzną: „to rywalizacja między swoim »ja« a swoim ciałem”²⁹ (Iyengar 2008: 42)

²⁹ Tłumaczenie własne.

Rozpoczęliśmy ćwiczenia ruchowe – każdy skłon, podniesienie ręki, nogi sprawiały mi wiele problemów. Szybko opadałam z sił i męczyłam się ze swoim ciałem. Było nieposłuszne, nie-moje (...) Byłam zmęczona toczoną batalią z ciałem i ucieszyłam się z chwili relaksu (...) Jedyną pozycją, podczas której nie odczuwałam bólu kości i mięśni była malasana (pozycja girlandy). Rozszerzenie nóg prostymi przedramionami i utrzymanie równowagi nie sprawiały mi problemu. (...) To była dla mnie chwila wytchnienia, ujarzmienie cielesności. Czulałam, że teraz to ja mam kontrolę nad samą sobą. (a_praktykująca_3.12.19)

Ciało było mi posłuszne aż do momentu wykonywania pozycji deski bocznej- Vasisthasana. (...) Gdy zmieniliśmy rękę na lewą i ponownie zaczęłam wykonywać tę pozycję przeraziłam się... Lewa ręka kołysała się na wszystkie możliwe strony, zachowywała się jak guma albo cienki patyk, który pod wpływem ciężaru ugina się i może się w każdej chwili złamać. To nie sprawiało mi fizycznego bólu, a strach. Nie wiedziałam co się dzieje, ponieważ nie miałam nad tym jakiegokolwiek kontroli- lewa ręka była obcym ciałem (...) Byłam zdziwiona, przestraszona. Zastanawiałam się, co jest przyczyną takiej niekontrolowanej gibkości. (a_praktykująca_14.01.20)

Język kontroli nie jest jednak jedynie domeną opisu doświadczeń przez początkujących. Również osoby bardziej świadome swojej cielesności, akceptujące ją, w tym nauczyciele, przejawiają taką tendencję w reakcji na nieposłuszeństwo ciała. Także przedmiotowe traktowanie ciała, widzenie w nim narzędzia i wizytówki pojawia się w wypowiedziach w trakcie wywiadów z zaawansowanymi w praktyce. Oznacza to, że **proces świadomościowy, wyrażany w języku, nie przebiega wzdłuż stałej linii wznoszącej związanej z akceptacją, ale jest procesem żywym, zmiennym, zależnym od wielu czynników.**

Podczas tej praktyki czulem mrowienie w prawej nodze nie wiem co się działo, jakieś dziwne odczucie. Równocześnie czulem osłabienie w prawej nodze. Uczucie mrowienia wraz z osłabieniem. Nie było to samo jedynie mrowienie ani samo osłabienie, ale obydwa te odczucia razem. Jednak nic z tego sobie nie robiłem i dalej ćwiczyłem, a nawet zwiększałem wysiłek.

Noga musiała stać się posłuszną. Nie mogłem jej pozwolić na samodzielne swawolenie i panowanie nade mną. (a_nauczyciel_05.12.19)

2.2.2. „Lived body” jako ciało doświadczające. Relacja podmiotowa

Według Husserla *lived body* jest uprzywilejowanym rodzajem przedmiotu, przedmiotem pierwotnym (*the primordial object*), różnym od innych obiektów materialnych występujących w świecie – pozwala „panować” nad rzeczywistością wokół, a jednocześnie stanowi z nią połączenie (Husserl 1982: 97). Merleau-Ponty (2005) zauważa także, że istnieje pewna dwuznaczność w odniesieniu do ciała doświadczającego – może być ono zarazem podmiotem i przedmiotem. Podczas gdy dla zewnętrznych obserwatorów czyjeś ciało pozostaje materialnym przedmiotem, to uczestnictwo w praktyce i przekazie wiedzy cielesnej oparte na aktywnym naśladowaniu poprzez działanie, czyli na ruchu, prowadzi do nawiązania z ciałem relacji podmiotowej. Ta dwuznaczność zachodzi jednak także w kontekście tej samej osoby i tego samego ciała. Praktykujący w sytuacji wywiadu, nie będąc bezpośrednio po praktyce, w większości przypadków opowiadali o ciele jako o przedmiocie, narzędziu, niezależnie od tego czy byli początkujący czy zaawansowani. Te same osoby w autoraportach spisywanych zaraz po sesji hatha-jogi przyjmowały zazwyczaj perspektywę podmiotową. **Może to świadczyć o tym, że doświadczanie ciała kształtuje odmienną narrację o ciele, opartą już nie tylko na dyskursywnym poznaniu za pomocą ciała-narzędzia percepcji, ale na poznaniu doświadczeniowym, możliwym dzięki odczuwaniu ciałem w określonym kontekście.** Nawiązując na drodze praktyki cielesnej nowe, transformujące połączenie z ciałem, poznając jego możliwości i ograniczenia, praktykujący stopniowo odchodzi od jedynie przedmiotowego traktowania ciała jako narzędzia do życia (Budgeon 2003), przechodząc w kierunku relacyjnego bycia (z) ciałem.

W pierwszych autoraportach początkujący praktykujący opisywali przede wszystkim trudności związane z ograniczeniami ciała, emocje, które im wtedy towarzyszyły i próby przekraczania granic cielesnych. Wraz ze zdobywaniem doświadczenia ich ciała były coraz sprawniejsze, a uważność nie była już tak intensywnie rozpraszana przez cielesne ograniczenia – zaczęli koncentrować się na obserwacji ciała. Na początku praktykujący przede wszystkim zauważali postępy fizyczne. Kolejnym etapem była coraz głębsza wrażliwość na odczucia ciała, jego reakcje, potrzeby, możliwości, ograniczenia,

odczytywanie zależności cielesnych i umiejętność połączenia w ciąg przyczynowo skutkowy elementów praktyki z odczuciami fizycznymi.

„Pies z głową w dół” (nazwa pozycji – przyp. DT) wciąż jest dla mnie dużym wysiłkiem. Problemem jest głównie obciążenie ramion. Niewykluczone, że wykonuję tę pozycję w zbyt dużym rozstawie – nogi są zbyt daleko od rąk. W takiej sytuacji ciężar korpusu spoczywa na ramionach. Prawdopodobnie przy mniejszym rozstawie ciała, część ciężaru zostałaby przejęta przez nogi. W takiej pozycji łatwiej też jest dotknąć piętami do podłogi (a_praktykujący_28.01.2020)

Świadomość cielesna praktykujących była intensywnie stymulowana informacjami zwrotnymi od nauczyciela w formie korekt werbalnych, wizualnych i dotykowych.

Dzięki rozwojowi wrażliwości na sygnały płynące z ciała uczniowie zaczęli zauważać różnice w praktyce, którą wykonuje się rano lub wieczorem, po pracowitym lub emocjonalnym dniu, rozpoczętą z biegu lub po dłuższym wyciszeniu. Przekaz wiedzy nie dotyczył więc już tylko znajomości asan, ale także znajomości własnego ciała, jego możliwości i reakcji na kontekst praktyki. Praktykujący nazywali to „badaniem siebie”, „samopoznaniem”, „kontaktem z ciałem”. Było to możliwe dzięki temu, że praktyka stała się spokojniejsza, bardziej uważna, nastawiona na doświadczenie, mniej na efekt w postaci postępu, czyli fizycznego zaawansowania w praktyce.

Zawsze to jest, każde wyjście na matę jest inne. Każda praktyka, każda sesja jest inna i tak naprawdę mierzę się ze sobą. Znaczy nawet nie to, że jest to w kontekście jakiejś rywalizacji, jest takie, właśnie badanie siebie, badanie, że dzisiaj moja asana czy sesja wygląda w ten sposób. Więc to też prowadzi do takiego samopoznania. To jest ważne, to jak jest skupienie na sobie. Mówi się, że niektórzy są egoistami. Spotkałam się z takim stwierdzeniem, ale wydaje mi się, że ich świadomość jest bardziej skierowana na jakieś odczucia płynące z ciała. I na przykład byłam dosyć odcięta od odczuć płynących z ciała i daje mi to satysfakcję, że jestem w stanie sobie uświadomić, że jestem w kontakcie z ciałem, moim samopoczuciem. Właśnie aspekt kontaktu samej ze sobą jest też dla mnie bardzo istotny. (W_nauczycielka_06.03.20)

W zachodnich ramach kulturowych, ale jak i wykazałam wyżej – w autoraportach praktykujących, jaźń jest oddzielona od ciała traktowanego przedmiotowo – jako narzędzie, maszyna lub powłoka służąca jaźni. Ze zjawiskiem oddzielenia mamy jednak także do czynienia, kiedy ciało określane jest jako podmiot.

Leder w jednym ze swoich tekstów, w którym analizuje relację z ciałem w kontekście transplantologii (2002: 253) umieszcza rozróżnienie na „mieć ciało” i „być ciałem”. Praktykujący nie wydają się jednak „być ciałem”, jak chce tego Leder, ale raczej „być z ciałem”. **Model dualistyczny, opierający się na oddzieleniu od „ja” tego, co cielesne, nadal ma swoje odbicie w treści autoraportów, tym razem jednak ciało traktowane jest jako osobny podmiot, nie przedmiot.** Doświadczenie ruchu ciała, jego obecności w przestrzeni i reakcji na konkretne działania powoduje u praktykujących z jednej strony poczucie połączenia z ciałem – dotychczasowe ciało-narzędzie zaczyna być przez praktykującego rozpatrywane jako podmiot. Z drugiej strony dochodzi jednocześnie do specyficznego odłączenia – ciało zaczyna być określane jako podmiot osobny, który doświadcza samodzielnie, będąc „kims” zewnętrznym wobec nas. Jest to postawa bliska fenomenologicznym założeniom, głoszącym, że *lived body* jest bytem świadomym, aktywnym i refleksyjnym (Merleau-Ponty 2005), podmiotem doświadczającym ruchu i wprawiającym w ruch ciało fizyczne. Praktykujący i praktykujące ciało zdają się być dwoma podmiotami, działającymi wspólnie w obrębie jednej przestrzeni cielesnej.

Pozycje stojące – wzrok skierowany w jeden punkt, mocne ugruntowanie stopy w podłodze tak, że czuję jak palce, pięty wrastają w ziemię. Jakiegokolwiek spojrzenie na bok, odwrócenie uwagi powoduje, że ciało się chwieje, a ja na nowo muszę wrócić do tego miejsca, w którym się obecnie znajduję. Gdy zamknę oczy czuję, jak ciało balansuje i szuka równowagi. Czuje się zagubione i niespokojne, aż uświadomi sobie, że jest bezpieczne. Gdy ją ponownie odnajdzie mogę tak stać i stać, do momentu, aż coś znów jej nie zachwieje. I tak w kółko. Gdy ciało się spina, spokój i równowaga odchodzą, a ja w jednej chwili opadam. (a_praktykująca_21.04.20)

W powyższym cytacie uderzające jest wyraźne odwrócenie ról. Kiedy ciało odnajdzie równowagę „ja” może stabilnie stać. Gdy ciało znów się spina „ja” ponownie, „w jednej chwili”, opada. Wyraźnie widać, że praktykująca przestała dążyć do kontrolowania ciała i sama, stając się wrażliwą na jego sygnały, poddała się jego kontroli i woli. Ciało zaczęło

być traktowane jako „ktoś” mądrzejszy od samej praktykującej, kto wie więcej na temat własnych możliwości i ograniczeń, kto prowadzi praktykę. Relacja z *lived body* w hathajodze ma więc cechy dialogicznej współpracy, ale przede wszystkim jest to przysłuchiwanie się mówiącemu ciału oraz stosowanie się do jego sygnałów i komunikatów.

Dostosowanie się do ciała, które wcześniej było tak chętnie kontrolowane i odejście od relacji opartej na władzy wobec ciała na rzecz kooperacji jest przez praktykujących określane jako element postępu w praktyce. Współpraca z ciałem jest źródłem dumy i szczęścia, ponieważ oznacza większą swobodę cielesną – jeśli potrafię wysłuchać ciała i odpowiednio się mu poddać to oznacza, że czynię postęp.

Pomyślałam, próbuję, musi się udać, będzie dobrze, nie bój się. Wzięłam wdech i zaczęłam wykonywać pozycję. To była walka z własnym ciałem. Ręka kołysała się, ale nie odpuszczałam, próbowałam się w nią wczuć i poczuć jaka pozycja będzie dla niej dobra, co należy zrobić z łokciem-lekko zgiąć? Nie, to nie działa. A może przeprost? Tak, w końcu jest sztywna! Udało mi się na niej „ustać”. Po chwili stwierdziłam, że nie walczę ze swoim ciałem a w końcu współpracuję (tak powinno być). Owa kooperacja zakończyła się sukcesem. Poczułam wtedy szczęście i dumę. Po raz pierwszy, tak naprawdę stwierdziłam, że zrobiłam jakiś postęp i nabieram pewności własnego ciała: Na podstawie wcześniejszych negatywnych doświadczeń występowała obawa przed ponownym wejściem w pozycję. W trakcie wykonywania pozycji sama zdiagnozowałam problem, jakim było niestabilne położenie ręki na macie. Samodzielnie rozwiązałam problem na podstawie słuchania ciała, dostosowywaniu się do niego. Zrozumiałam również, że niekiedy nie jest ważne to czy ciało jest mi posłuszne- to ja muszę być posłuszna jemu i odpowiadać na jego potrzeby. (a_praktykująca_11.02.20)

To jest dobre pytanie („czym jest dla ciebie joga?” – przyp. DT), bo do tej pory traktowałam je trochę bardziej mechanicznie, że po prostu wiesz, ja to ja, a to jest takim przedłużeniem, że jak chcę coś sięgnąć to po to sięgam, chce coś tam zrobić to to robię. Muszę się gdzieś tam szybciej przemieścić to biegnę. A teraz dzięki jodze zacząłem je traktować jako takiego trochę

partnera właśnie w działaniu, że no możesz zmusić to ciało do robienia czegoś, ale to nie jest najlepszy sposób, to ci się może czkawką odbić. I to jest tak, że najlepiej współpracować, lepiej, żeby to co jest w twoim umyśle współpracowało z tym co robi twoje ciało, co twoje ciało też chce.
(W_praktykujący_01.10.21)

Zwiększanie świadomości cielesnej, oddanie ciała kontroli stopniowo pozbawia relację z ciałem elementu oceny i wartościowania prowadząc do oswojenia i akceptacji własnej cielesności. Uczeń, otoczony współpraktykującymi, odkrywa, że każde ciało jest inne, ma różne możliwości i predyspozycje. Dzięki temu jest w stanie łagodniej spojrzeć na własne ciało, odpuścić, nie przywiązywać się dłużej do koncepcji idealnie wykonanej pozycji. Przebywając wśród innych ciał i intensywnie doświadczając własnego może wyzbywać się także części wstydu.

Bardziej się pogodziłam w jakiś sposób i otworzyłam. Ponieważ, prosta rzecz, na start umundurowana na jogę chodziłam, żeby jak najmniej tego ciała pokazać a z czasem po prostu już mi nie przeszkadzało, mogłam ćwiczyć, ćwiczyłam w takich bardzo krótkich gaciach (...) I to ciało jakby już nabiera w jakiś sposób śmiałości? Myślę, że to też jest fajne w praktyce jogi, że przez to, że się pracuje z tym ciałem to też się z nim oswajamy i tak naprawdę otwieramy na nie i na to, że możemy sobie po prostu być z tym ciałem i że ono... bardziej go nawet eksponować (...) mam więcej samoakceptacji swojego ciała. Że się trochę poruszam, to nie musi być jakiś wyczyn, tylko po prostu poruszanie się, zrobienie czegoś, porozciąganie, rozgrzanie. Później, tak kolokwialnie mówiąc, lepiej mi się w nim żyje, przez ten kolejny tydzień. (...) I jak długo, długo nie ćwiczę, to czuję jak moje ciało tak gnuśnieje. I tak się czuję, że już się taka robię...może nawet nie fizycznie większa, ale w takim odczuciu, że jestem taka już bardziej ociężała. I wystarczy po prostu wrócić do jakiegoś ruchu. (...). I wtedy przez to, że ciało w jakiś sposób się poruszało no to też samopoczucie się poprawia, człowiek się czuje lepszy. Znaczący „lepszy”, nie lepszy tylko lepiej. Tak fizycznie i mentalnie. I wtedy, gdy człowiek czuje się lepiej to ta samoakceptacja ciała jest dużo łatwiejsza.
(W_nauczycielka_23.04.20)

Praktykujący nie forsuje już ciała, nie stara się przekroczyć jego granic, nie potrzebuje intensywnej praktyki, aby osiągnąć satysfakcję. Nie jest już nastawiony jedynie na osiągnięcie celu, ale także na doświadczanie („to jest mój cel, żeby nie mieć celu”). Przystaje przywiązywać wagę do efektu, skupiając się na procesie – mniej analizuje, czy pozycja, w którą wszedł odpowiada dokładnie temu, jak wygląda wzór prezentowany przez nauczyciela, bardziej doświadcza samego wchodzenia w nią.

No ale nie o to chodzi, żeby się popisywać między sobą i przed innymi, i tak naprawdę to nie chodzi o to jak ta pozycja wygląda tylko o ten proces i pracę, którą wykonujesz. To tak naprawdę jest najważniejsze, bo to cię zmienia, ta praca nad tym. Jak wchodzisz głęboko w pozycję i ta pozycja wygląda tak jak w książce powinna wyglądać, to nie chodzi o to, żeby w niej być tylko żeby cały czas nad nią pracować. Żeby ta asana nie była pozycją tylko była wektorem. Po prostu dążysz gdzieś (...) to nie przychodzi tak łatwo, no ale właśnie ta praca jest najważniejsza, co się dzieje podczas praktyki jogi. No chyba, chyba właśnie fajnie jest mieć taki obszar w życiu, w którym nie chodzi o cel, tylko o ten proces. No bo jak pracuję nad czymś to jasne, że sprawia mi przyjemność praca, no ale chcę, żeby było dobrze i na koniec końców to się liczy. A w jodze tak nie jest. Jasne, że to jest frustrujące jak jakaś pozycja ci nie wchodzi wiele miesięcy, albo się cofasz albo coś, ale jakby w jodze nie chodzi o cel, tylko żeby regularnie się stawiać na tej macie i już samo to, że na niej staniesz. Nie ważne, ile tych pozycji zrobisz, bo możesz mieć gorszy dzień, tylko chodzi o to, żeby tam być i obserwować i po prostu być ze swoim ciałem. (...) To jest mój cel, żeby nie mieć celu. (W_praktykująca_18.10.21)

Świadome uczestniczenie w praktyce cielesnej prowadzi więc do pewnych zmian w obrębie habitusu praktykującego. Efektywność i wizualna autoprezentacja cielesna schodzą na drugi plan. Zwiększona świadomość ciała prowadzi do mniejszego przywiązania do własnego wizerunku i tego, jak ciało i praktyka wygląda w oczach innych, rozwijając przy tym akceptację i pokorę w stosunku do własnej cielesności.

(...) na pewno trochę też nauka pokory i odpuszczenia, czyli też zrozumienie, że nasze ciało ma dane możliwości no i na przykład prawdopodobnie nie wiadomo, jak długo byśmy próbowali no jakieś tam

na przykład rozciągnięcie wykonać, to być może nigdy nam się to nie uda i każde ciało jest inne i to też jakoś trochę mi to joga uzmysłowiła. No właśnie, trzeba jakoś poznać te swoje możliwości i umieć też zrozumieć, że czasem trzeba odpuścić. (W_praktykująca_24.02.20)

3. Dialogiczność praktyki hatha-jogi

Bycie w świecie z innymi oznacza, że pewien fragment rzeczywistości jest wspólny, ponieważ Inny, który też w nim uczestniczy, stanowi część mojego świata, a ja jego (Schütz 1967). Wspólny świat oznacza zazwyczaj wspólne zadania lub zainteresowania, a w połączeniu ze wspólnym działaniem prowadzi ludzi do fenomenu współpracy, która jest najogólniej mówiąc interakcją, czyli wzajemnym oddziaływaniem na siebie (Blumer 1969). Porozumiewając się w ramach współpracy liczymy na to, że pozostali współpracownicy będą to czynić z podobnym zaangażowaniem, zgodnie ze swoimi kompetencjami i przypisaną im rolą: „(...) porozumiewamy się z kimś o czymś: »Inny« występuje tutaj nie w roli szczególnego typu przedmiotu, lecz współpodmiotu. Jest tak we wszystkich interakcjach, które dążą do jakiegoś celu w świecie” (Waldenfels 1989: 245). Robimy to po to, aby osiągnąć cel, który wspólnie nas zajmuje i który z jakichś powodów łatwiej osiągnąć razem, na drodze dialogu.

Aby zrozumieć dialogiczną współpracę w procesie przekazu wiedzy cielesnej należy odnieść się do społecznego zróżnicowania wiedzy, które jest fundamentem wszystkich zjawisk społecznych (Schütz 1946). W tym celu przyjrzyć się poszczególnym aktorom cielesnych dialogów w praktyce hatha-jogi, a także strukturom tych dialogów wynikających z kompetencji tych aktorów, czyli ze wspomnianego zróżnicowania wiedzy. Co istotne, twierdzą, że w przekazie wiedzy cielesnej aktorami współpracy nie są jedynie nauczyciel-ekspert i uczniowie-podążający za ekspertem, ale także podmiotowe ciała, które pełnią rolę zarówno uczniów, jak i nauczycieli/instruktorów. Przekaz wiedzy cielesnej nie może odbywać się bez udziału materialnego ciała, nadającego przekazowi strukturę ucieleśnioną jak i bez *lived body*, ciała doświadczającego (van Manen 1990), które komunikuje się z praktykującym doświadczając z nim wspólnie praktyki.

W opracowaniach zajmujących się cielesnością dotyczących socjologii sportu, zdrowia czy edukacji, ciało bywa traktowane jest jako wytwór dyskursu, nośnik zewnętrzny wobec siebie i relacji społecznych lub przeciwnie, nośnik neutralny, pozbawiony znaczenia (Bernstein 1996: 39). Taka perspektywa niewątpliwie dostarcza cennej wiedzy o tym, jak język „tworzy” ciało, zwłaszcza w kontekście nadzoru i dyscypliny (Foucault 1977, 1990), jednak podejście dyskursywne, koncentrując się na tym, co przenoszone, pomija sam przekaznik i jego podmiotowy oraz materialny charakter.

Od lat 90. jedną z głównych gałęzi dyskusji na temat ciała w naukach humanistycznych i społecznych jest stopniowa krytyka „odcielesnienia” i lekceważenia ciała jako źródła wiedzy (Csordas 1990; Johnson 1991; Shylling 1993). W ostatnich dekadach zauważalna jest zmiana, na skutek której wiedza przestaje być pozamaterialną i wolną od emocji informacją, ale raczej jest „dokładnie ucieleśnioną” (Ignatow 2007: 115–116). Obecnie mówimy wręcz o „zwrocie cielesnym” (Sheets-Johnstone 2009) dzięki któremu coraz chętniej podejmowane są badania cielesności i zmysłowości, krytykujące jednocześnie kartezyjską tradycję filozoficzną, w szczególności jej dualistyczną koncepcję rozdziału umysłu i ciała.

W moich rozważaniach, obejmujących przekaz wiedzy cielesnej, przyjrę się bliżej ciału-przekaźnikowi, które ma nie tylko znaczenie jako źródło danych, ale także podmiotowo wchodzi w dialog z „ja” oraz innymi ciałami umożliwiając wspólne wytwarzanie wiedzy na drodze sensorycznej współpracy. W rozdziale zaprezentuję rodzaje dialogów w praktyce hatha-jogi uwzględniając zarówno dialog między uczniem a nauczycielem, dialog między ciałami uczniów oraz dialog między uczniem a jego własnym ciałem. Ponadto, przeanalizuję struktury dialogu w relacji nauczyciel-uczeń uwzględniając zarówno jej hierarchiczny jak i empatyczny charakter. Przyjrę się także elementom wpływającym na fundamenty tej relacji, co może stanowić cenne wskazówki dla nauczycieli hatha-jogi.

3.1. Rodzaje dialogu w przekazie wiedzy cielesnej

Merleau-Ponty (2005), przecząc koncepcji kartezyjskiego dualizmu, twierdził, że relacja między podmiotem a przedmiotem poznania, w której elementem pośredniczącym jest ludzkie ciało ma charakter dialektyczny. Człowiek, będąc w świecie, jest z nim powiązany intersubiektywnie, ponieważ nie można go rozumieć poza światem. Dzięki światu i doświadczeniu w świecie „ja” może zdobyć nie tylko wiedzę o otaczającej go rzeczywistości, ale i poznać siebie (Gołębiowska 2004: 237).

Wiedza cielesna w praktyce hatha-jogi wytwarzana jest na drodze werbalnego i pozawerbalnego dialogu ciał, opartego o wielozmysłową wymianę dźwięków, obrazów, gestów czy dotknięć i ruchów. Jest to dialog odbywający się z tym, co na zewnątrz ciała i tym, co wewnątrz ciała, na trzech głównych płaszczyznach:

1. dialog między ciałami ucznia i nauczyciela/instruktora,
2. dialog między ciałami uczniów,

3. dialog ucznia z jego własnym ciałem.

Początkujący uczniowie, traktując swoje ciało jako narzędzie do wykonywania praktyki, chcąc odwzorować prezentowaną asanę, nawiązują dialog jedynie z podmiotami na zewnątrz – z nauczycielem i pozostałymi uczniami. Dopiero proces zwiększania świadomości ciała, zauważanie jego odczuć i wspomniane w poprzednim rozdziale „ożywianie” ciała umożliwia uczniowi wejście w dialog z własnym ciałem, postrzegany już jako podmiot – na początku jako partner w praktyce, a ostatecznie bardziej kierownik i nauczyciel.

3.1.1. Dialog między ciałem ucznia i nauczyciela

Relacja, która zachodzi między nauczycielem, a uczniem, aktorami będącymi w świecie praktyki, jest intersubiektywnym dialogiem obejmującym zarówno umysły, jak i ciała oraz przestrzeń wokół. Dialog między ciałem ucznia i nauczyciela można sprowadzić do następujących etapów:

1. przekaz (demonstracja + informacja) i odbiór wiedzy,
2. naśladowanie i weryfikacja,
3. potwierdzenie lub korekta,
4. ugruntowanie wiedzy.

W każdym z etapów następuje werbalny i pozawerbalny kontakt oraz wymiana, czyli dialogiczna współpraca między ciałami.

3.1.1.1. Przekaz i odbiór

W praktyce hatha-jogi nauczyciel prezentuje daną pozycję słownie i wizualnie, przy czym obraz wydaje się w być kanałem nadrzędnym. Uczniowie obserwują pokaz i słuchają wyjaśnień dotyczących prawidłowego ułożenia ciała. Ponieważ początkujący praktykujący nie mają jeszcze świadomości pozycji, którą powinni odtworzyć, potrzebują wizualizacji i słownego wyjaśnienia, aby odczytać sens asany. Już na tym etapie część uczniów próbuje w czasie rzeczywistym przełożyć widzialne i słyszalne dane na ustawienie swojego ciała wchodząc przynajmniej częściowo w pozycję.

(...) grupa robi asanę, a nauczyciel opowiada cały czas, jak to ma być. Że zewnętrzne krawędzie stóp równoległe do siebie, że pięty w dół a coś tam coś tam (śmiech), że biodra do sufitu, a głowa ciągnie tam. Nie no, i to opowiadanie to jest zdecydowanie kluczowe, no bo to sprawia, że po

prostu no nie stajesz tylko w jakiejś tam pozycji tylko, że wszystkie części ciała w tej pozycji są aktywne i każda ma jakiś swój kierunek w jakim powinna być aktywna. I to dopiero wtedy no pracuje to ciało całe.
(W_praktykująca_21.10.19)



Zdjęcie 1. Mniej zaawansowany uczeń nadal potrzebuje wizualnego wzorca i spogląda na nauczyciela. Kadr z nagrania sesji jogi prowadzonej w parku. Nagranie wykonane 26.05.21 przez Aleksandrę Płaczek.

To, co praktykujący widzi czy jest w stanie dostrzec w prezentowanej asanie zależy od jego stopnia zaawansowania, czyli od wiedzy, którą zdobył dzięki doświadczeniu w praktyce. Dla początkującego praktykującego ułożenie ciała nauczyciela jest odbierane w uproszczony sposób, bez skupiania uwagi na istotnych szczegółach takich jak kierunek ułożenia palców stopy czy kąt nachylenia ramion. Można powiedzieć, że początkowo praktykujący patrzy pasywnie, ogląda, ale nie widzi, aby z czasem zacząć obserwować aktywnie (Emmison, Smith 2000: 185), a nawet aktywnie odczuwać pozycję.

Przejście między pasywnym, a aktywnym postrzeganiem możliwe jest dzięki dźwiękom rozumianym nie tylko jako wrażenie słuchowe, ale także jako informacja, kiedy nie tyle „słuchamy”, co „słyszymy” (Rodaway 1994: 95). Początkujący uczeń potrzebuje wspomóc obraz słowną podpowiedzią, na co powinien patrzeć i co powinien zauważać. To, co powie nauczyciel wpłynie na punkty wzrokowej koncentracji i aktywację ciała do konkretnego ruchu.

Znaczy, bo to jest tak, że nauczyciel pokazuje, więc... zazwyczaj jak my nie ćwiczymy, więc wtedy się koncentruję na nim, co on robi i o czym mówi. Po czym wykonujemy później to. Więc zazwyczaj najpierw się koncertuję na tym, co mówi, o czym mówi dokładnie nauczyciel, na które miejsca zwracać uwagę. No bo wiadomo, ktoś ci pokaże pozycję, no to wydaje ci

się, że nawet jest to łatwa pozycja, ale właściwie większość sali zrobi ją źle, jeżeli nikt nie powie, że na przykład – „ok, ale biodra muszą być na tym samym poziomie”, albo nie wiem, że „noga musi dociskać krawędź stopy o podłogę”, albo do ściany. No więc słucham, co one mówią, a potem już się skupiam na tym, żeby robić to samemu. (...) dlatego tutaj uważam, że jest to dobra szkoła, bo tutaj naprawdę dużo tłumaczą dziewczyny, jak to wpływa na kręgosłup, czego nie robić, żeby sobie..., że to nie jest tak, że one po prostu siedzą i pokazują pozycje, wszyscy to robią i tam pani czasami przejdzie i poprawi (...) tu jest bardziej taki duży dialog, więc też samemu później zwracasz na to uwagę (W_praktykująca_19.11.19)



Zdjęcie 2. Uczniowie kierują swój wzrok zgodnie ze słowną instrukcją akcentującą konkretną część ciała wyodrębnioną przez nauczyciela, w tym przypadku na zginaną nogę. Kadr z nagrania sesji jogi prowadzonej w parku. Nagranie wykonane 26.05.21 przez Aleksandrę Placzek.

Słowa nauczyciela będąc symbolami opracowywanymi przez umysł uczniów mają za zadanie wyrazić działania, które ma wykonać ciało podążające za tymi słowami, mają wytłumaczyć ruch, a także przybliżyć jego wpływ na ciało, wyjaśnić mechanizm i logikę pozycji. Wchodząc w dialog z uczniem nauczyciel tłumaczy także swoje działania, informując słownie o zamiarze korekty czy o możliwych odczuciach w ciele, które mogą się pojawić.

Ja miałam jakby duże szczęście wybierać na swojej ścieżce nauczycieli, mentorów, którzy mądrze mną, mądrze mnie prowadzili, tak to nazwę (...)

Czyli oni byli trochę takim, takim tłumaczem. To nie jest tak, że oni mówili mi, co ja mam czuć, oni, oni mi jakby tłumaczyli w jaki sposób ja mam używać właśnie narzędzi działania w postaci rąk, nóg i głowy, żeby w danej pozycji poczuć akcję tej pozycji. I nie ma znaczenia, czy ja ją zrobiłam tak jak, no tak jej nie zrobiłam, jak mistrz Iyengar na zdjęciu w „Świetle Jogi”, ale chodzi o to, żeby, że to jest clou pozycji, nie?
(W_nauczycielka_04.02.22)

Słowa są więc ekspresją umysłu, pewnej koncepcji ruchu wytworzoną przez prowadzącego. Na prowadzącym spoczywa zatem odpowiedzialność za jakość praktyki, ponieważ precyzja słów może się przełożyć na precyzję ruchu ciała. Potrzebna jest zatem zwięzłość – nauczyciel ma niewiele czasu, ponieważ ruchy są szybsze niż wypowiedane słowa.

(...) omawiając różnego rodzaju asany zwykle podaję informacje, że tego nie robić, oczywiście wiedząc, że takie osoby są na sali, tak? Bo jeśli takich osób nie ma to nie ma sensu, przeladowanie informacyjne. (...) Więc też dążymy do pewnego rodzaju jasności, prostoty, żeby nie zaburzać tego przekazu. (W_nauczycielka_11.12.21)

Jednocześnie potrzebna jest umiejętność sprawnego posługiwania się trafnymi metaforami i porównaniami (Toner 2017), które odpowiednio, nomem omen, poruszają wyobraźnię i ciało ucznia. Zmysł słuchu pozwala bowiem nie tylko na doprecyzowanie polecenia, ale także na realne zmiany w ciele i ruchu. Usłyszenie od nauczyciela „jesteś silna” sprawiło, że uczestniczka to „naprawdę poczuła” – odbierając komunikat słowny odczuła jego wpływ fizycznie.

Czułam się niekompetentna, kiedy myślałam, że moje palce nie mogą dotrzeć podłogi. Byłam rozczarowana, „och, nie mogłam tego zrobić”. Ale kiedy powiedziano mi „jesteś silna”, naprawdę tak się poczułam. Mimo, że było to bezpodstawne stwierdzenie, było to bardzo budujące. (a_praktykująca_14.03.22)

Ponadto, język (dobór odpowiednich słów), którego używa nauczyciel może mieć także wpływ na emocje panujące na sali ćwiczeń, a tym samym na efektywność nauki. Niekiedy subtelne różnice w doborze słów mogą wpłynąć na motywację lub demotywację ucznia, jego sympatię lub antypatię w stosunku do nauczyciela.

No chyba taki najważniejszy punkt, to jest dla mnie taki bardzo zapraszający i włączający język, to znaczy robię co mogę, żeby nie wykorzystywać słów typu „jeżeli nie możesz to coś-tam”, tylko raczej mówię „opcja jeden” albo „opcja dwa”. Nie pokazując, że jest to jakiś poziom, bo i zaawansowane mogą być „okej trudno”, a osoby, które zaczynają mogą się czuć naprawdę dobite, jeśli nie są w stanie czegoś zrobić. (W_nauczycielka_10.11.21)

Z nią było niefajne to, że bardzo była taka upupiająca uczestników, w sensie taka... mówiła cały czas o „rączce”, „nóżce”, „ramionku”. I mówiła jak do przedszkolaków. Nie wiem, czy ona jest jakąś przedszkolanką, czy czymś takim, ale ja już nie byłem w stanie tego znieść więcej niż około trojga, czy czworga zajęć z nią (...) Fajne było to, że jak było nas mało to wykorzystywała drabinki, żeby porozstawiać tych ludzi i żeby skorzystać z tego, że mamy te ściany wolne i można przy ścianie coś zrobić, z wykorzystaniem tej pomocy. To rzeczywiście były fajne figury, ale wciąż, kiedy słyszę „kolanka do góry” to nie, nie, ja dziękuję bardzo. (W_praktykujący_01.04.20)

Jednak nie tylko to, co nauczyciel mówi, ale i jak mówi wpływa na przekaz wiedzy cielesnej. Ciało uczniów, poprzez zmysł słuchu, reagują także na tempo i rytm wypowiedzianych słów. Tembr głosu nauczyciela powinien zatem odpowiadać intensywności danego etapu praktyki, ponieważ to, w jaki sposób nauczyciel mówi wpływa na fizyczne doświadczenie ucznia. Głos unoszący się we wspólnej przestrzeni buduje określoną atmosferę, stanowi tło dla nastroju (Ratcliffe 2010: 350) i wywołuje określone emocje i odczucia ciała.

Dzisiejsze zajęcia odebrałam jako najlepsze w tym semestrze. Czułam zaangażowanie prowadzącego i sama bardziej się angażowałam. (a_praktykująca_26.11.20)

Ton, który prowadzący przyjmował w trakcie instruowania grupy przypominał mi głos narratora z aplikacji z medytacją kierowaną. Oczywiście służyło to duchowej atmosferze zajęć. (a_praktykujący_26.11.19)

Na pewno w czasie zajęć czy medytacji, to w jaki sposób ktoś mówi. Głośność pewnie i parawerbalne aspekty pewnie odkrywają jakąś tam rolę. Pewnie jak się nie pokocha czyjegoś głosu to i pewnie trudniej jest się skoncentrować, przy jakimś irytującym głosie, ale nie jest to wygląd. (...) A głębokie głosy są mile. To dla większości ludzi. Niskie, takie głębokie, hmm. Na pewno nie krzykliwe. (W_praktykująca_20.04.20)

Przede wszystkim, jeżeli robimy jakieś pozycje energetyczne takie, które są wymagające i uczeń musi włożyć w nie spory wysiłek to też musimy go zachęcić, ten tembr głosu musi być też taki bardziej energetyczny tak? Jeżeli są to pozycje relaksowe to też wtedy mówimy troszkę inaczej, ciszej, spokojniej, żeby osoby mogły wejść w taki stan relaksu, rozluźnienia. (W_nauczycielka_01.02.21)

Słowny i wizualny przekaz wiedzy ma charakter cielesny i łączy w pewnym sensie ciało w procesie harmonizowania ruchów, w którym nauczyciel prezentuje swoim ciałem i prowadzi swoim głosem, a uczeń próbuje naśladować za pomocą własnego ciała i dzięki temu, co zobaczy i usłyszy. **Dialog obraz-dźwięk-ruch jest przykładem charakterystycznej dla przekazu wiedzy cielesnej współpracy zmysłów.** James Gibson (2014), psycholog, uznawał wzrok za zdolność percepcyjną zależną od aktywnego zachowania całego ciała, obejmującego nie tylko oczy. I tak praktykujący jest w stanie „obserwować” nauczyciela nie tylko za pomocą gałek ocznych, ale także dzięki uszom odbierającym dźwięki i prowadzącym spojrzenie ku jego źródłu, czy wreszcie dzięki mięśniom całego ciała, które umożliwia praktykującemu obrót w odpowiednim kierunku, lub zmianę kąta widzenia.

3.1.1.2. Naśladowanie i weryfikacja

Według Ingolda (2000:166) to właśnie ruch, a nie poznanie, powinien być punktem wyjścia do badania aktywności fizycznych, ponieważ percepcja praktykujących odbywa się głównie poprzez ruchomy, a nie statyczny punkt obserwacyjny. Jednak, jak na ironię, w socjologii sportu stosunkowo mało empirycznych analiz poczucia ruchu (Allen-Collison, Hockey 2007: 8), choć to właśnie konkretne wybory cielesne oparte o informacje sensoryczne oddają charakterystykę danej aktywności fizycznej. Zdają sobie z tego sprawę badacze zajmujący się tańcem, u których można znaleźć wiele takich opracowań (Rouhiainen 2003; Barley, Pickard 2010; Lussier-Ley 2012; Byczkowska

2012a, 2012b; Engelsrud, Standal 2013; Ladewig, Müller 2013), a także badacze sztuk walk (Downey 2005, 2010; Samudra 2008).

Przekaz wiedzy cielesnej, ale i każdej wiedzy *knowing-how*, bazuje na naśladowaniu dobrze poinformowanych innych, którzy dysponują autorytetem wiedzy. Jest to system praktyk, w którym bardziej doświadczeni (nauczyciele) pokazują i instruują, jak coś zrobić i na co zwracać uwagę, a mniej doświadczeni (uczniowie) mają za zadanie słuchanie, obserwację i podążanie poprzez naśladowanie, przy czym obserwacja to aktywne uczestniczenie w ruchach innych, a naśladowanie to skierowanie tej uwagi na własny ruch (Ingold 2000: 37). Proces „wchodzenia w pozycję” na drodze imitacji ruchów możliwy jest dzięki temu, że uczeń miał dostęp do danej pozycji niejako poprzez ciało nauczyciela. Powtarzając więc ruchy ciała nauczyciela i stosując się do jego słownych uwag ciało ucznia staje się w pewnym sensie i na określony czas jednością z ciałem nauczyciela.

(...) dużo pozycji wydaje się banalnych, jak robisz, jak patrzysz na filmik taki. A nawet siedzenie z prostymi nogami, z prostymi plecami, z wyciągniętymi rękoma do góry potrafi być męczące, jeżeli się to robi dobrze. I uważam, że na początku, przynajmniej przez nie wiem, 2-3 lata, nauczyciel jest potrzebny do tego, żeby cię korygować i żeby to ciało nauczyło się wykonywać pozycje. (W_praktykująca_12.11.19)



Zdjęcie 3. Obserwacja i słuchanie instrukcji nauczyciela przy jednoczesnych próbach odwzorowania pozycji. Najmniej zaawansowany uczeń najpóźniej odwzorowuje pozycję. Robi to mniej dokładnie (mniej dosłownie, nie zwracając uwagi na szczegóły) niż bardziej zaawansowane uczennice – zamiast zgiąć prawą nogę, jak nauczyciel, zgina lewą. Kadr z nagrania sesji jogi prowadzonej w parku. Nagranie wykonane 26.05.21 przez Aleksandrę Płaczek.

Niekiedy ciało ucznia potrzebuje pomocy nauczyciela, aby móc odtworzyć daną pozycję. Może to być zarówno pomoc manualna, o której napiszę więcej później, ale także pomoc mentalna, służąca odpowiedniej motywacji i zwiększeniu wiary ucznia w jego możliwości.

Zalóżmy, że jest ktoś, kto ma nadwagę i uczy się pozycji świecy, i musi przetrząść nogi za głowę, czy do ziemi, czy na ścianę, czy na krzesło,

zależnie od tego, czego jego ciało potrzebuje, żeby móc przygotować sobie warunki wstępne do tego, żeby do tej pozycji wejść i nie jest zdolny po prostu tych nóg przerzucić za głowę, po prostu ze względu na masę i ze względu na to, że jeszcze nie... Bo tutaj bardzo często jest tak, że to nie nadwaga jest problemem, tylko uczeń po prostu jeszcze nie bardzo czuje, jak on ma to zrobić, brakuje mu determinacji, żeby te nogi przerzucić.
(W_nauczycielka_04.02.22)

Chcąc umiejętnie naśladować „określone gesty i postawy” (Feher 1987: 159) uczeń hatha-jogi musi zauważać w ciele nauczyciela odpowiednie nachylenia ciała (kąty) i odległości, aby móc dokonywać właściwych wyborów cielesnych w celu odtworzenia wyglądu asany. Ponadto, powinien także odpowiednio poczuć dany ruch. Aby się tego nauczyć potrzebuje weryfikacji ze strony nauczyciela. Po opisie doświadczenia i zademonstrowaniu asany nauczyciel obserwuje uczniów pozostając w pozycji lub całkowicie z niej wychodząc. Zmysł wzroku pełni wtedy rolę weryfikującą, służy przede wszystkim ocenieniu, czy uczeń prawidłowo ustawia ciało do pozycji i czy nie wyrządza sobie przy tym krzywdy. Ma więc przede wszystkim funkcję asekuracyjną, choć przy okazji także dyscyplinującą, ponieważ spojrzenia innych, świadomość ich wzroku motywują ciało do pozostania w pozycji pomimo zmęczenia.



Zdjęcie 4. Nauczyciel obserwuje uczniów. Kadr z nagrania sesji jogi prowadzonej w parku. Nagranie wykonane 26.05.21 przez Aleksandrę Placzek.

Weryfikacja i asekuracja obejmują zarówno wzrokową ocenę ułożenia ciała ucznia przez nauczyciela jak i słowną narrację o tym, jak technicznie poprawić pozycję oraz co uczeń powinien odczuć w danej pozycji. Często nauczyciel kieruje ogólne uwagi, zawierające popularne błędy, do całej sali.

*Interesowało mnie, czy uwagi „noga wyżej” „trzeba wyprostować kręgosłup” „kość ogonowa w dół” etc. były skierowane do konkretnych osób. Zobaczyłam jednak, że prowadzący nie patrzy w tych momentach na ekran, często ma zamknięte oczy, lub sam jest pochylony do przodu więc nie ma możliwości by widział uczestników i zwracał uwagę na ich błędy. Ucieszyłam się, ponieważ zawsze miałam problem z rozpoznaniem do kogo jest skierowana dana uwaga- teraz wiem, że nie zawsze, ale często mogą to być po prostu ogólne wskazówki.
(a_praktykująca_04.02.21)*

Dokładny opis odczuć towarzyszących asanie pozwala uczniowi na konfrontację z własnymi odczuciami w ciele, a więc uruchamia dialog z ciałem. To dzięki etapowi weryfikacji uczeń zaczyna badać własne doświadczenie cielesne i porównywać go z doświadczeniem podawanym jako wzór.

3.1.1.3. Potwierdzenie lub korekta

Kiedy opis fizycznych odczuć, które powinny pojawić się przy wchodzeniu do danej pozycji, przekazany przez nauczyciela, pokrywa się z tym, co jest rzeczywiście odczuwane w ciele ucznia, uczeń uzyskuje ważny element przekazu wiedzy – potwierdzenie własnych kompetencji w wykonywaniu asany. Polega ono na właściwym odczuciu ciała oraz na intuicyjnym nabyciu habitusu cielesnego dotyczącego pracy określonych mięśni w danej pozycji, w danym momencie. **Ponadto, ważną kategorią związaną z potwierdzaniem kompetencji jest odczucie postępującego zaawansowania („postępu”) w świadomości pracy własnego ciała.** Potwierdzenie kompetencji jest zatem pozwiązane ze świadomym odczuwaniem własnego ciała (*lived body*), które doświadczają praktykujący *tu i teraz*, nabywając jednocześnie określone kompetencje cielesne.

Zwróciłam uwagę na to, że w trakcie wykonywania asan bardziej skomplikowanych (mam na myśli bardziej zawile ułożenie rąk i nóg) bardzo pomocne stają się wskazówki prowadzącego dotyczące fizycznych reakcji ciała na daną pozycję- które mięśnie powinniśmy w danym momencie czuć. Nie dość, że jest to dla mnie informacja o poprawnie wykonywanym ćwiczeniu (co wywołuje u mnie satysfakcję) to jest to również lekcja doświadczania własnego ciała. Powoli zacznę nabierać

*intuicji, które mięśnie powinny pracować w danym momencie. Moje przypuszczenia sprawdzają się, gdy instruktor po chwili powie na głos jak powinno być. Odczuwam postępy w świadomości swojego ciała, wiem na co mogę sobie pozwolić, a z jaką pozycją będę mieć problemy.
(a_praktykująca_05.01.2020)*

Zauważenie przez nauczyciela nieprawidłowego wykonywania pozycji może skutkować interwencją w postaci:

1. korekty słownej,
2. korekty wizualnej, podczas której nauczyciel prezentuje przebieg korekty na własnym ciele,
3. korekty dotykowej.

Pierwszą korektą, po którą sięgają nauczyciele jest korekta słowna, nieingerująca dotykowo w ciało ucznia, choć mogąca skutkować konkretnymi zmianami w ustawieniu tego ciała, a więc prowadząca do pewnej interakcji między ciałami ucznia i nauczyciela, gdzie ciało nauczyciela sugeruje zmianę a ciało ucznia stara się ją odtworzyć.

Ale przede wszystkim najpierw próbować zrobić tą korektę słownie, czyli na przykład kolana są zgięte i je uszkadza, więc kilka razy należy powtórzyć: „wyprostuj kolana”. Albo „proszę państwa, proszę wyprostować kolana”. I jeśli po kolejnym takim poleceniu osoby te nie rozumieją to wtedy należy pokazać na sobie jak wygląda kolano zgięte, a jak wygląda proste i z jakiego powodu to zgięte może zaszkodzić na przykład stawom biodrowym? To trzeba by było na sobie pokazać, no i wyjaśnić. I potem jeszcze raz zrobić z grupą. (W_nauczycielka_14.12.21)

Korekcie słownej towarzyszyć może także wizualna prezentacja asany, angażująca ciało nauczyciela. Czasami wykonywana jest w bezpośredniej bliskości ucznia, tak aby ciało nauczyciela stanowiło rodzaj odbicia lustrzanego ułożenia ciała ucznia. Nauczyciel, odzwierciedlając swoim ciałem ciało ucznia, upodabiając się do niego fizycznie, wchodząc w daną asanę angażuje naśladowane ciało do powtarzania po nim tych samych ruchów. Ciało ucznia nadal chce upodobnić się do ciała nauczyciela, więc podąża za jego ruchami. Demonstracja jest więc rodzajem cielesnej współobecności, opartej na wzajemnym dialogu ciał.

Pierwsza korekta to jest ustna. Tak powinno się to odbywać według etyki. Pierwsza korekta jest ustna. Czasami stosuję też taką korektę, gdzie podchodzę do człowieka, stoję obok, przyjmuję pozycję taką jak on ma i zaczynam prostować się na przykład czy osiągać tą pozycję, którą ja chcę, żeby to ciało przyjęło. Więc wykonuję konkretny ruch na swoim ciele, ta osoba widzi i zaczyna się poprawiać, więc takie trochę lustro. (W_nauczycielka_21.10.21)



Zdjęcie 5. Nauczyciel prezentuje, w bezpośredniej bliskości uczennicy, prawidłowe ułożenie kolan w skłonie. Uczennica obok obserwuje tę korektę pogłębiając swoją wiedzę. Kadr z nagrania sesji jogi prowadzonej w parku. Nagranie wykonane 26.05.21 przez Aleksandrę Płaczek.



Zdjęcie 6. Nauczyciel, w bezpośredniej bliskości ucznia, prezentuje swoim ciałem prawidłowe ugruntowanie stopy przed wejściem w pozycję drzewa (w tym czasie uczeń jest obserwatorem ciała nauczyciela), a następnie obserwuje czy uczeń poprawnie naśladuje jego ruch (uczeń obserwuje wtedy swoje ciało). Kadr z nagrania sesji jogi prowadzonej w parku. Nagranie wykonane 26.05.21 przez Aleksandrę Płaczek.



Zdjęcie 7. Ostatecznie nauczyciel i uczeń wspólnie, w tym samym czasie, wchodzi do pozycji. W trakcie wspólnego bycia w pozycji, będąc w bezpośredniej bliskości nauczyciela, uczeń nie obserwuje nauczyciela, natomiast nauczyciel i tak (mimo, że wie, że nie jest obserwowany) pozostaje w pozycji, zapewniając uczniowi poczucie wspólnego wykonywania asany, a jednocześnie stale kontroluje pozycje ucznia. Kadr z nagrania sesji jogi prowadzonej w parku. Nagranie wykonane 26.05.21 przez Aleksandrę Płaczek.

Kolejną metodą opartą na demonstracji jest prezentacja nie tylko poprawnie wykonanej asany, ale także błędnego ustawienia ciała. Zestawienie ze sobą pozycji wykonanej prawidłowo i nieprawidłowo, czyli technika „ćwiczenie kontrastu” (*contrast drill*) (Carson, Collins 2016 za Underman 2022: 43) pozwala lepiej zrozumieć elementy, które wpływają na poprawne wykonanie asany uwypuklając wizualnie różnicę między „dobrym” a „złym” ruchem.

Sam (nauczyciel – przyp. DT) musi pokazać wszystko na sobie, z każdej strony. Nauczyć nawet takich podstawowych rzeczy, jak tam pasek tak zawiązać, w jaki sposób uchwycić i tak dalej, więc, więc dla niego pokazać też zły ruch często, prawda, na sobie, żeby, żeby pokazać tam kontakt pomiędzy dobrym a złym ruchem. (W_nauczyciel_13.10.21)

Kiedy korekta słowna i wizualna nie przyniosą efektu nauczyciel zazwyczaj decyduje się na korektę manualną. Przed jej wykonaniem powinien wyjaśnić uczniowi, co i w jakim celu zamierza zrobić oraz zapytać o zgodę na dotyk. We współczesnej kulturze zachodniej dotyk ciała obcego człowieka jest akceptowany społecznie tylko w określonych i zdefiniowanych sytuacjach takich jak zaplanowany dotyk lekarza, fizjoterapeuty lub wymuszony dotyk w publicznych i zatłoczonych miejscach (Goffman 1971). Dotyk w praktyce cielesnej, będąc kulturowo obciążony, powinien być jak najmniej inwazyjny, a jeśli konieczne jest jego użycie – nauczyciel powinien wcześniej otrzymać od ucznia zgodę na ingerencje w ustawienie ciała o czym piszę szerzej w rozdziale poświęconym przestrzeni i granicom cielesności.

To znaczy najpierw, kiedy osoby zaczynają przychodzić na jogę w moim przekonaniu nie powinno się używać korekt dotykowych, ponieważ osoby mogłyby to odebrać niewłaściwie (...)na początku nie należy dotykać ucznia, a nawet jeśli się go dotyka to należy wytłumaczyć z jakiego powodu i zapytać, czy sobie życzy. (W_nauczycielka_14.12.21)



Zdjęcie 8. Nauczyciel podchodzi do jednej z uczennic, aby dokonać korekty manualnej. Przed korektą nawiązują kontakt wzrokowy (nieuchwytnie na zdjęciu) – uczennica spogląda kątem oka, w czasie poniżej sekundy, na nauczyciela. Nauczyciel pyta czy może dokonać korekty przez dotyk, uczennica wyraża zgodę. W obliczu bycia wytypowaną do korekty uczennica przez cały czas pozostaje w pozycji. W tym czasie pozostali uczniowie obserwują korektę, a część z nich – ci którzy są dalej od uczennicy lub poza wzrokiem nauczyciela – rezygnują z bycia w asanie na rzecz obserwacji. Jednak im bliżej sytuacji korekty i osoby nauczyciela, tym uczniowie skrupulatniej wykonują pozycję. Korekta, która wprowadza uczennicę w stan nierównowagi wywołuje jej rozbawienie, które udziela się nauczycielowi. Pozostali uczniowie, będąc poza ich dwuosobową sytuacją korekty, nie podzielają rozbawionego nastroju. Nie uczestniczą bezpośrednio, cieleśnie, w ich dwuosobowej interakcji. Nagranie wykonane 26.05.21 przez Aleksandrę Płaczek.

Nie zawsze też korekta manualna oznacza dotykanie ciała ucznia przez nauczyciela – czasami możliwe jest takie ustawienie, w którym uczeń w asyście nauczyciela sam poprawia swoją pozycję manualnie, za pomocą własnego ciała.

Uważam, że one w pewnym sensie są ważne, bo nie każdy, nie każdy z nas jest w stanie zrozumieć nasze, nasze ciało i to co robimy. Ciało, oddech i tak dalej. Właśnie nie mając tej asysty. Niektórzy ludzie dobrze po prostu słuchając drugiej osoby, która opowiada co masz ze sobą zrobić, jak ułożyć swoje ciało, jak zauważyć swój oddech, są w stanie to wyłapać. Niektórzy z kolei są wzrokowo, więc musisz im to pokazać. Niektórzy z kolei nawet z tymi dwoma rzeczami, formami prezentacji nie są w stanie tego zrobić. Więc albo właśnie korekta fizyczna, kiedy ja podchodzę i pytam się czy ktoś chce. Czasami też jest, używamy korekty fizycznej właśnie studenta rąk, bo to też oczywiście może zadziałać. Może nie przy każdej części ciała jest to możliwe, ale powiedzmy już używając rąk w talii, w biodrach, żebrach, poczuć to jak ustawia się swoje ciało. (W_nauczycielka_22.12.21)

Niekiedy korekta manualna przyjmuje formę nagłej interwencji, manualnej reakcji na ustawienie ciała zagrażające zdrowiu praktykującego.

Natomiast też się tak zdarza, że ktoś bardzo szybko zrobi coś co jest, co w ogóle nie było w poleceniu, tak? No na przykład szybko osoba stanie na rękach, wejdzie na salę i stanie na rękach. Chociaż w ogóle nie potrafi tego robić, ręce ustawi krzywo i za chwilę widzimy, że ona się prawie przewraca na bok. No to trudno wtedy nie zareagować i nie chwycić takiej osoby, nie pomóc jej, żeby nie upadła. (W_nauczycielka_14.12.21)

Korekta dotykowa weryfikuje założenia ucznia bazujące na wizualnym i słuchowym przekazie. Dotyk jako narzędzie w nauczaniu, które może być jedynie delikatnym gestem, informuje fizycznie o nieprawidłowym ułożeniu i ukierunkowuje w stronę prawidłowego. **Nadaje przekazowi wiedzy aspekt przestrzenny, formuje matrycę w ciele, do której praktykujący dąży sprawiając, że wiedza staje się zmaterializowana i ucieleśniona.** Uczeń, którego ciało zostało dotknięte i skorygowane do poprawnej formy zapamiętuje fizycznie prawidłowe ułożenia ciała lub, być może trafniej należy powiedzieć – do którego jego ciało powinno dążyć.

(...) jeśli skoryguje mnie dotykiem, to ja już wtedy na pewno wiem. A jak powie tylko – „zrotuj coś tam do wewnątrz”, no to ja próbuję to zrobić, ale właściwie to nie wiem. I bardzo często dopiero to ustawienie wskazuje mi, że „a, no to rzeczywiście, to powinno działać w ten sposób, ta pozycja”. Także to jest bardzo potrzebne, już potem następnym razem wiem, do czego dążyć. (W_praktykująca_21.10.19)

I uważam, że na początku, przynajmniej przez nie wiem, 2-3 lata, nauczyciel jest potrzebny do tego, żeby cię korygować i żeby to ciało nauczyło się wykonywać pozycje. No bo później już zapamiętujesz, automatycznie, nie wiem, podciągasz rzepki kolan, stopy do środka ustawiasz, czy palce rozczapierzasz, czy równomiernie ciężar rozkładasz. To już później taka pamięć ciała zostaje, że automatycznie po prostu dobrze się ustawiasz w pozycji. A na początku tego, wiesz, nie ma. I są rzeczy, na które ty nie zwrócisz uwagi. Na przykład, że stopa ma być, jak siedzisz, pionowo ustawiona. Paluchy na siebie, pięta wypchnięta. Wiesz, patrząc na filmik nie zwrócisz uwagi, jak ma na przykład nauczyciel stopę ułożoną, czy palucha. A tutaj wiesz, jak chodzisz na te zajęcia no to jednak cię korygują i podstawy musisz, musisz moim zdaniem załapać mając nauczyciela i chodząc na zajęcia takie realnie. (W_praktykująca_12.11.19)

W swoich rozważaniach dotyczących zmysłów architekt Juhani Pallasmaa powołuje się między innymi na filozofa Georga Berkeleya, który twierdził, że zmysł dotyku wspomaga zmysł wzroku dostarczając fizycznych danych płynących z doświadczenia takich jak kształt, ciężar czy odległość (Pallasmaa 2005: 42), pozwalając na pełne, a nie jedynie wizualne, doświadczenie rzeczywistości. To właśnie dotyk jest używany do potwierdzenia tego, co widzimy. Dotyk rany Chrystusa miał być potwierdzeniem dla niewiernego Tomasza, dotyk ognia pozwala na poczucie gorąca, a dotyk ryby na pełne doświadczenie jej śliskości. Dotyk nauczyciela hatha-jogi pozwala odczuć, jak ciało powinno być ułożone, aby doświadczyć w pełni danej pozycji. Reakcją ucznia na dotyk jest zmiana pozycji na skutek korekty manualnej. W tym sensie nauka praktyki cielesnej wiąże myślenie z działaniem łącząc akt ruchu ciała z aktem przetwarzania wiedzy zasłyszanej, zaobserwowanej i odczutej na własnym ciele.

Jednak nie tylko informacja zwrotna w postaci korekty wpływa na rozwój kompetencji ucznia. Także oceniający komentarz nauczyciela może odpowiednio zmotywować i wspomóc proces nauczania, lub odwrotnie – zniechęcić do dalszych poszukiwań. **Ze względu na hierarchiczną relację między uczniem a nauczycielem reakcje nauczyciela, autorytetu, wpływają na emocje, które są odczuwane przez aktorów w procesie dialogicznego przekazu wiedzy.** Początkujący praktykujący jednocześnie czuje lęk przed korektą nauczyciela i byciem przez niego ocenionym, a z drugiej strony odczuwa satysfakcję, kiedy jego postęp (który cieszy najbardziej, jeśli można dzielić go z innymi) zostanie przez nauczyciela zauważony. Liczne emocje, niejednokrotnie jednocześnie pozytywne i negatywne, związane z ciałem, jego prezentacją i odbiorem przez innych są nieodłączną częścią procesu przekazu wiedzy cielesnej.

Momentem, który przerwał stan spokoju był moment wykonania pozycji „drzewa”. Dotychczas nie miałam problemów z utrzymaniem równowagi. Podczas próby ułożenia prawej stopy na wewnętrznej stronie lewego uda miałam problem z utrzymaniem jej w jednym miejscu. Śliski materiał spodni oraz prawdopodobnie skrzywienie kręgosłupa, sprawiały, że każda próba kończyła się fiaskiem. Narastało we mnie uczucie irytacji, tym bardziej, że inni praktykujący nie mieli większych problemów z przybraniem pozycji. Byłam zła, zniechęcona oraz miałam poczucie niemocy- „to wszystko przez te spodnie, a przecież ich teraz nie zmienię na inne”. W tamtym momencie zastanawiałam się czy nauczyciel zwraca na mnie uwagę, czy widzi moje trudności, co o tym myśli? Czułam zażenowanie swoją nieudolnością. (a_praktykująca_26.11.20)

Miałam (...) potrzebę, aby właśnie teraz ktoś mnie obserwował i zobaczył, że jednak aż tak źle nie jest i równowagę potrafię utrzymać. (a_praktykująca_17.12.20)

3.1.1.4. Ugruntowywanie

Ruchowe wybory cielesne w hatha-jodze, składające się na wchodzenie do pozycji, prowadzą do nieruchomego „bycia w pozycji” (opisywanego także jako „wytrwanie w pozycji”, „utrzymanie pozycji” lub „zostanie w pozycji”), etapu, w którym uczeń stara się utrzymać równowagę, zastygnąć w asanie, już bez oglądania się na innych, w tym na nauczyciela.

Choć według Kelly Underman (2022: 45) język i przekaz werbalny używane są w transferze wiedzy cielesnej przede wszystkim do nauczania, a nie do przekazywania wrażeń cielesnych, to według mnie to właśnie przekaz werbalny okazuje się być jednym z kluczowych elementów wpływającym na odczucia w ciele. Nauczyciel na etapie ugruntowywania przybliża słownie, co uczniowie mogą czuć w danym momencie, na pracę których części ciała powinni zwrócić szczególną uwagę. **Język wspiera zatem pozawerbalne techniki przekazu wiedzy, które są stosowane w poprzednich etapach.**

Kiedy uczeń znajdzie się w pozycji, do której dążył, dowiaduje się czy odczuwa to, co jest charakterystyczne dla danej asany jednocześnie weryfikując poprawność jej wykonania. Weryfikacja na tym etapie jest przede wszystkim cielesna – utrzymana stabilność, nieodczuwanie bólu lub dyskomfortu oraz odczuwanie pracy mięśni i stawów w tych miejscach, które wskazał słownie nauczyciel są dla ucznia sygnałami, że prawidłowo wszedł w asanę.

Zauważyłam, że w trakcie praktyki ma dla mnie coraz większe znaczenie, czy odczuwam pracę rozciągania mięśni. Wiem mniej więcej przy jakiej pozycji powinnam czuć rozciąganie i przyglądam się temu, jeśli nie czuję to wkładam większy wysiłek i rozszerzam zasięg, aby poczuć. Ponieważ prowadząca informowała, które partie powinny być rozciągane – łatwiej było mi nad tym zapanować. (a_autorka_26.03.20)

3.1.2. Dialog między ciałami uczniów

Nie możemy widzieć całego naszego ciała, na przykład nie możemy zobaczyć (bez pomocy lustra) własnych pleców. Niemniej, uznajemy nasze ciało za całość, ponieważ widzimy ciała innych, podobne do naszego. W czasie sesji hatha-jogi każdy z uczniów wykonuje tę samą praktykę, w tym samym czasie, choć zazwyczaj w różny sposób, zależny od fizycznych, a czasem także i psychicznych czy emocjonalnych możliwości. Obecność innych uczniów w trakcie grupowej praktyki umożliwia głębsze poznanie własnego ciała poprzez obserwacje ciał innych, co istotne – podobnych mi, bo wykonujących te same czynności i będących na podobnym poziomie. Dialog między ciałami uczniów, które służą jako przykład i inspiracja, kształtuje doświadczenie praktyki (Kuuru, Närvänen 2019).

Więc tak, zazwyczaj wystarczy słuchanie i spoglądam... no tak, bardziej jak chce podpatrzeć, jak coś zrobić i jak już to zauważę to raczej

z powrotem koncertuję się na sobie. Chyba, że czasem akurat chcę popatrzeć, jak ludzie wykonują też te asany, nawet tak z ciekawości. Jak wyglądają inni ludzie robiący to samo, co ja. Co wygląda jednak u każdego trochę inaczej. To jest dla mnie bardzo ciekawe.
(W_praktykująca_24.02.20)

Obserwując ciało nauczyciela uczniowie mają do czynienia z jednym wizualnym wzorem, do którego dążą, prezentującym pozycję wykonaną prawidłowo. Obserwując ciała pozostałych uczniów uzyskują szerszą perspektywę – mają dostęp do wielu różnych przykładów wykonania pozycji, w tym także błędnych. Praktyka staje się bardziej „realna” (Engelsrud, Standal 2013). Przebywanie z wieloma ciałami, ich ograniczeniami i możliwościami, rozwija w uczniach świadomość własnego ciała i cielesności w ogóle. Kopiowanie cielesnych działań innych pomaga rozwinąć świadomość własnego schematu kinestetycznego (Scott, Uncles 2018). Ponadto, uczeń otrzymuje ważną dla procesu nauki motywującą informację – nie jesteś sam/sama w swoich ograniczeniach.

Praktycznie każda pozycja, wykonywana zresztą jedna po drugiej, była w ten czy inny sposób wymagająca, angażowała całe ciało. W wielu momentach nie dawałem rady siłowo, pozwalałem sobie na moment odetchnięcia. Podobne zachowanie zauważyłem u osoby ćwiczącej obok. Budowało to swojego rodzaju więź – nasza kondycja była na podobnym poziomie. Jakoś naturalnie zacząłem szukać kontaktu z tą osobą czy innymi członkami grupy, wysyłając niewerbalny sygnał pod tytułem „ale daje nam w kość po tych świętach”. (a_praktykujący_26.11.19)

(...) to nie jest tak, że jest się w próżni tylko i wyłącznie ze sobą, bo jednak ćwiczy się z innymi ludźmi. I nawet jak czasami się nie wie, jak coś zrobić to się podpatruje innych, co oni robią (...) można się spotkać z wieloma różnymi ludźmi, czyli są młodszy, starszy, bardziej zaawansowanymi i takimi, co dopiero zaczynają, którzy mają jakieś ograniczenia w ciele. I to też jest fajne myśle, żeby zobaczyć, że nie jest się samemu, kto nie sięga na przykład. Albo na przykład niektórzy umieją stawać na głowie a też mają jakąś sztywność i nie potrafią się skłonić. (W_praktykująca_3.04.20)



Zdjęcie 9. Jedna z uczennic szuka potwierdzenia dla swoich ruchów nie obserwując nauczyciela, ale innych praktykujących. Kadr z nagrania sesji jogi prowadzonej w parku. Nagranie wykonane 26.05.21 przez Aleksandrę Placzek.

Obserwacja innych, oprócz aspektu edukacyjnego, może mieć także charakter oceniający, czy wręcz rywalizujący, a w bardziej łagodnej formie – motywujący do intensywniejszej praktyki. Zainteresowanie praktyką innych uczniów osłabia się jednak wraz ze wzrostem zaawansowania. Dzieje się tak, ponieważ uczeń na pewnym etapie nie potrzebuje już przykładów, aby zrozumieć daną pozycję, a także dlatego, że zyskując większą akceptację dla swojego ciała przestaje się tak intensywnie porównywać i konkurować z innymi. Uwagę skupioną do tej pory na obserwacji i specyficznym dialogu z innymi ciałami kieruje w stronę obserwacji i dialogu z własnym ciałem.

Dziś zauważyłam, że nasze drogie uczestniczki (to bez ironii, bo są mi naprawdę bliskie) zrobiły znaczne postępy i zrobiło na mnie duże wrażenie, gdy w ekraniku komórki znaczyłam jak w pozycji trójkąta dłoń D. jest w stanie w skřęcie dotknąć uda (tak jak to powinno wyglądać w pełnej pozycji), ogarnęła mnie totalna zazdrość, gdyż mi do tego daleko. (a_praktykująca_12.05.20)

(...) my jesteśmy nauczeni, że sport to jest rywalizacja i jak chodziłam gdzieś tam, to zawsze patrzyłam i – „o boże, mi nie wychodzi, ale jej też nie wychodzi! Więc spoko”. A teraz już jest tak, że raczej staram się siebie obserwować, chociaż no wiadomo, że to naturalnie czasami się patrzy, czy tylko ja mam po prostu z tym problem, czy nie, ale... na pewno nie w takiej kwestii, że ja muszę to najlepiej zrobić, bo to po prostu tak nie ma po co, bo i tak nikt na ciebie tak naprawdę nie patrzy. (W_praktykująca_19.11.21)

Na początek też nie każdy jest gotowy, aby współpracować z grupą, bo ludzie myślą, że każdy na Ciebie patrzy, a tak naprawdę to jesteś sam na macie i jeśli, no grupa zazwyczaj ma dobre intencje. Tam zazwyczaj nie ma żadnej rywalizacji, jest raczej walka samego ze sobą więc, no ale część ludzi ma barierę bycia ocenianym, czy bycia obserwowanym.
(W_nauczycielka_06.03.20)

Wchodzenie w cielesny dialog z ciałami innych praktykujących nie obejmuje jedynie naśladowania ruchów ciał, ale także emocje i uczucia, które pojawiają się na sali (Kuuru, Närvänen 2019; Kuuru 2022). Część z tych odczuć jest komunikowana poprzez cielesne ekspresje (Haanpää 2017). Cięższe oddechy, kiedy praktyka jest wysiłkowa, śmiech, gdy traci się równowagę, grymas twarzy przy dużym wysiłku, wymiany spojrzeń, kiedy uczniowie nie rozumieją poleceń nauczyciela lub gdy coś wydaje im się dziwne składają się na szereg aktywności podtrzymujących dialog między ciałami.

Prowadzący polecił nam usiąść skrzyżnie na matach i oprzeć się „czakrą trzeciego oka” o siedzisko krzesła, które stało przed nami. Po paru chwilach wybrzmiała melodia rodem z Południowej Azji (...) Chwilę później czułem narastające we mnie rozbawienie, które starałem się w sobie za wszelką cenę stłumić (...) Wiedziałem, że chociażby sekundowy kontakt wzrokowy z bliską osobą, która ćwiczyła obok powoduje wybuchnięciem śmiechem (...) W pewnym momencie kątem oka zobaczyłem domniemane przechylenie głowy tej osoby w moją stronę. Nie wiem czy rzeczywiście tę głowę przechyliła, ale wrażenie kontaktu wywołało we mnie niechciany śmiech. Po chwili udało mi się go opanować. (a_praktykujący_04.02.20)

Szczególnie interesujące są porozumiewawcze uśmiechy i miny, które dają uczniom poczucie bycia razem w danej aktywności. Według koncepcji *collective effervescence* (Durkheim 1976) grupiw osób przebywających w tej samej przestrzeni towarzyszy uczucie energii i harmonii skutkujące poczuciem zjednoczenia.

Gdy prowadzący powiedział, że tylko ja będę robić świecę, spojrzałam na innych uczestników. H. zaczął się do mnie śmiać. Ja odwzajemniłam śmiech i zrobiłam „smutną” minę. Lubię takie momenty wymiany spojrzeń,

uśmiechów, min, bo wtedy czuję, że jesteśmy w tej praktyce razem, mamy ze sobą jakiś kontakt. (a_praktykująca_11.02.21)

Praktykując w jednej przestrzeni uczniowie zaznaczają swoją obecność, a więc w pewnym sensie komunikują siebie poprzez własne ciała, także nieintencjonalnie.

W trakcie ćwiczeń, moja uwaga i skupienie często były przerywane przez głośne oddechy jednej z uczestniczek. Wielokrotnie, po usłyszeniu charakterystycznego odgłosu, spoglądałam na twarz osoby, która wydawała owe dźwięki i zastanawiałam się, co jest przyczyną ich powstawania – zmęczenie, skupienie, przyjemność? (...) Mniej więcej w połowie zajęć zaczęłam odczuwać irytację owymi odgłosami, ponieważ utrudniały mi skupienie się na własnych odczuciach. (a_praktykująca_10.12.19)

Co jakiś czas spoglądałam na uczestników praktyki. Byłam ciekawa ich fizyczną wytrzymałością oraz tym czy ich mimika wskazuje na skupienie bądź rozproszenie. Głównym punktem uwagi stawał się jeden z uczestników spotkania. To były jego pierwsze zajęcia jogi, wcześniej nigdy nie miał z nią styczności. Gdy tylko wykonałam jakąś pozycję, sprawdzałam czy on również poradził sobie i nadąża za instrukcjami prowadzącego. Przy wykonywaniu pozycji „psa z głową w górze” zauważyłam, że jego ułożenie ciała bardziej odpowiada pozycji „deski”. W tamtym momencie miałam natłok walczących ze sobą myśli- „zwrócić uwagę, czy nie?” (a_praktykująca_11.11.19)



Zdjęcie 12. Jedna z uczennic ściąga bluzę i przerywa wykonywanie pozycji deski, która jest wyjątkowo wymagająca fizycznie. Najbliższa jej uczennica także wychodzi z pozycji, aby rozmasować ramię, zaraz po zauważeniu przerwy koleżanki. Kolejna osoba odpuszcza dalsze utrzymywanie ciała na rękach i opuszcza się ku ziemi. Można zauważyć stopniowe „zarażanie” wcześniejszym wychodzeniem z pozycji. Kadr z nagrania sesji jogi prowadzonej w parku. Nagranie wykonane 26.05.21 przez Aleksandrę Płaczek.

Co ciekawe, podczas gdy praktyka związana z ruchami i fizyczną aktywnością jest areną interakcji między uczniami i wiąże się z poczuciem bycia razem, tak końcowa *savasana*³⁰ jest pozycją pozbawioną dialogu, postrzeganą jako coś intymnego, a dźwięki wydawane w tym czasie przez pozostałych praktykujących mogą zaburzać proces relaksacji.

(...) mam bardzo wesołą jedną z grup mam arcywesołą, ci ludzie uwielbiają, te zajęcia są po prostu wesołe. Oni się na nich dobrze bawią. Natomiast w momencie, kiedy zbliżamy się do relaksu grupa absolutnie się wycisza, więc jest to... Trudno mi powiedzieć, są pewne rzeczy niewerbalne i... Widocznie praktyka na nich tak działa, że relaks jest później bardzo oczywistą, intymną rzeczą, gdzie mimo wzajemnych interakcji podczas

³⁰ Pozycja relaksacyjna, którą zawsze wykonuje się na zakończenie sesji jogi. Polega na nieruchomym leżeniu, z zamkniętymi lub przykrytymi specjalnym woreczkiem oczami oraz na maksymalnym rozluźnieniu mięśni.

*zająć właśnie związanych z reakcją, ze śmiechem.
(W_nauczycielka_11.12.21)*

Savasana się nie różni niczym w zależności, od tego, ile jest osób, bo w savasanie jest się już na maksa ze sobą. Jest ciemno, ma się zamknięte oczy, nie czujesz nikogo dookoła, tylko wiesz, że tam są ludzie (...) savasana to jest po prostu no już takie tylko ze sobą bycie. I czasem ktoś chrapie, albo niestety też pryka niekontrolowanie (śmiech – przyp. DT). Co mnie już niestety wytrąca z równowagi totalnie i się powstrzymuję już tylko, żeby nie parsknąć śmiechem (W_praktykująca_21.10.19).

Ponadto, wykonując praktykę fizyczną w tej samej przestrzeni z innymi, ciała praktykujących wchodzi w dialogiczny proces „poniesienia się rytmowi”, wzajemnego dostosowywania praktyki, poprzez zestrojenie tempa ruchu i oddechów, nawet kosztem własnego rytmu. Oddechy innych mogą być także przypomnieniem o konieczności oddychania, o czym łatwo, zwłaszcza będąc początkującym, zapomnieć w trakcie skupienia na poprawności wykonania pozycji.

Zauważyłem, że w ćwiczeniach, które wykonujemy seriami często dają się ponieść rytmowi ich wykonywania przez resztę praktykujących. Robię wdechy i wydechy w podobnym rytmie, mimo że w rezultacie oddycham płycej niż mógłbym. Czasem też nie liczę ilości wykonań. Po prostu wykonuje je tak długo jak reszta sali. (a_praktykujący_04.02.20)

Byłam zaskoczona tempem ćwiczeń i zmian pozycji. Czulałam zmęczenie, ale nie ból. Miałam ogromną ochotę na odetchnięcie, spoczynek. O oddechu przypominałam sobie w trakcie ćwiczeń, kiedy brakowało mi już powietrza. Przypominał mi o tym inny ćwiczący, zajmujący miejsce obok mnie. Słyszac jego głęboki oddech uzmysławiałam sobie, że również powinnam tak robić, pomagało mi to w złapaniu rytmu. (a_praktykująca_19.11.19)

3.1.3. Dialog ucznia z jego własnym ciałem

Praktyka hatha-jogi wymaga uważności na odczucia. Relacja początkującego praktykującego z jego własną cielesnością zazwyczaj oparta jest na dyktowaniu ciała swojej woli w zakresie wykonywanych ruchów. Dopiero z czasem praktykujący zyskuje

kompetencje pozwalające mu być uważnym na potrzeby, możliwości i ograniczenia cielesne. Proces świadomościowy, w którym uczeń zaczyna traktować swoje ciało podmiotowo, jak partnera w praktyce został opisany szerzej w poprzednim rozdziale dotyczącym procesualności praktyki hatha-jogi i wiedzy cielesnej. W tym miejscu po krótko opiszę, jak przebiega dialog między uczniem, a jego ciałem.

„Bezgłówna rozmowa” z ciałem jest dialogiem wewnętrznym, opartym przede wszystkim na wysłuchiwanie „odgłosów” ciała, poprzez wrażliwość i uważność na odczucia w ciele. „Wołający” kark to w istocie kark, który cierpi i powoduje odczuwalny fizycznie dyskomfort w ciele.

*Odezwał się do mnie również dyskomfort ciała, który pielęgnuję ostatnio przez zamknięcie się w domu, pracę zdalną i siedzenie cały dzień przed komputerem. Głośno wołał szczególnie kark i szyja po prawej stronie, a przy wyciąganiu się do przodu w pozycji siedzącej prawa ręka.
(a_praktykująca_29.10.20)*

Dialog polega na komunikacji z ciałem i porozumieniu się z nim. Ciało postrzegane jest jako żywy byt, któremu należy się szacunek i z którym należy się „dogadać”. Wejście z ciałem w dialog, zauważenie jego żywotności, pozwala praktykującemu na nawiązanie z nim relacji i więzi, a to może prowadzić do akceptacji i polubienia własnej cielesności.

Rozumienie się z ciałem. Tak, a jak przychodzi taki moment, że tam kolano, kiedyś miałam wypadek, ta część kolana jest taka tkliwa, i muszę z nim sobie bardzo czasami porozmawiać, że ja się z nim dogadam, robię takie ćwiczenia, żeby go wspomóc, i w ogóle pracuję w medytacji na przykład z tym obszarem, który jest dla mnie trudny, i zawsze sobie jestem w stanie się z nim skomunikować, tak jak jestem w stanie skomunikować się z moim żołądkiem, jak sobie coś zapodam, czego, prawda, może żołądek nie lubi, i sobie z nim porozmawiać, i ja zachęcam ludzi nawet do takich, „Gadajcie, to jest żywa komórka, żywe ciało, ona jest, ona ma wszystko w sobie i trzeba ją uszanować, i trzeba się z nią dogadać”. Więc ja się dogadam z moim ciałem. I taką... Zaobserwowałam taką więź, że... Między ciałem, moją głową, żeby sobie już tak, czasem nie tak, że, no czasem sobie nie radzimy, bo to jest normalne, ja mam na to przyzwolenie, mam więcej takiej zgody, ja polubiłam swoje ciało, bo kiedyś to tak było,

że ono było takim narzędziem, tu zagramy, tu jedziemy na nartach, takie wyczynowe działania, tenisa, wyczynowo, wszystko było tak na ostro, a teraz mam taką lepszą relację z moim ciałem, i z akceptacją wszystkiego, co do mnie wchodzi, z taką lekkością, nie? (W_nauczycielka_21.06.22)

Zwiększenie samoświadomości ciała uruchamia większą wrażliwość na odczucia z niego płynące. Jednym z najprostszych do odbioru odczuć jest ból. **Z czasem praktykujący uczą się rozpoznawać rodzaje bólu, będące ważną informacją na temat kondycji ciała** (Turner, Wainwright 2003). Dzięki temu umieją prawidłowo zareagować i odpowiednio wcześniej wyjść z pozycji. W autoraportach wyróżniają zarówno ból ciągły i punktowy, kłujący i rozlewający się, prowadzący do kontuzji, ale także „przyjemny ból”, będący oznaką włożonego w praktykę wysiłku. Ból wywołuje także konkretne emocje – strach lub przeciwnie, satysfakcję z wykonanego zadania.

Odczuwałem ból przy wykonywaniu niektórych ćwiczeń, ale to nie był ból taki jakby mnie coś bolało, jak przy zranieniu, tylko taki ból właśnie jak przy rozciąganiu. (a_praktykujący_22.10.20)

Podczas medytacji wybrałam siad japoński i na początku zamiast obserwować oddech to starałam się wyczuć na ile mogę już obciążyć prawą stopę, która jest po kontuzji i ucieszyłam się, że całkiem dobrze sobie radzi. Odczuwałam lekki ból, ale ten z rodzaju „przyjemnych” taki, do którego ma się zaufanie, że jest to jeszcze rozciąganie. (a_praktykująca_16.06.20)

Pozycje, w których musieliśmy wygiąć swoje ciało do tyłu sprawiały mi ból w odcinku lędźwiowym i wywoływały uczucie strachu. Mięśnie karku w chwilę stawały się spięte, powstawała pewnego rodzaju blokada. Czułam wtedy bardzo ściśnięte mięśnie, ogromny dyskomfort i niepokój. (a_praktykująca_31.03.20)

Tego dnia bodajże dwa razy odpuściłem dalsze wykonywanie asany. W jednym wypadku chodziło chyba o dyskomfort związany z opisywanymi wcześniej kontuzjami, w drugim ćwiczenie sprawiało mi zbyt duży problem. Często przy rozciąganiu pełne wyprostowanie nogi

jest dla mnie bardzo uciążliwe i wywołuje nieprzyjemny ból.

(a_praktykujący_03.12.19)

Bardziej zaawansowany w praktyce uczeń, wraz ze zwiększeniem świadomości ciała, potrafi umiejętnie odczytać nie tylko fizyczne, wyraźne odczucia jak ból czy nadmierne rozciąganie, ale także bardziej **subtelne sygnały, takie jak oddech, który nie tylko staje się informacją zwrotną na temat kondycji ciała czy emocji w danej sesji, ale również narzędziem służącym praktykującemu do porozumienia się z ciałem.**

W trakcie praktyki zauważyłam, że mam więcej siły i pozycje jej wymagające wychodzą mi znacznie lepiej niż w zeszłym tygodniu. Staralam się używać jak najwięcej świadomego oddechu. Gdy tylko moja uwaga uciekała, jakieś ćwiczenie stawało się trudniejsze i wydawało mi się, że już opadam z sił to szybko wracałam świadomością do oddechu i próbowałam go dopasować do specyfiki danej asany. Gdy tylko zaczynałam świadomie oddychać zauważałam, że zarówno moja sylwetka lepiej się układała, jak i ciało zyskiwało nowy dopływ energii.
(a_praktykująca_29.10.20)

Czułam jakby wokół mnie powstała bariera, przez którą nie mogłam się przedrzeć. Owe skupienie, odprężenie, wyłączenie oddziaływały na oddech. Wdechy i wydechy były głębokie, czułam jakim narzędziem w rozciąganiu może być właśnie oddech. Pogłębione wdechy i wydechy zwiększały moje „zasięgi”, nie czułam, aby moje ciało męczyło się praktyką. Każdy ruch, wyciągnięcie się były dla mnie przyjemne.
(a_praktykująca_30.06.20)

Dialog z ciałem to także ciągła obserwacja i badanie jego możliwości oraz negocjacje przy wykonywaniu kolejnych ruchów (Byczkowska 2012a: 116), balansujące między przeforsowaniem, a zbyt łagodną praktyką. To z jednej strony szacunek i pokora wobec tego, co ciało przekazuje, a z drugiej próba namówienia go na więcej.

Przy desce bardzo trzęsły się moje ramiona, ale z nadgarstkami było całkiem dobrze. Choć czuję, że jestem zachowawcza i staram się być bardzo ostrożna nie robiąc wszystkiego na maksimum możliwości, to po

prostu też czuję, że trzeba zacząć uaktywniać rękę nawet jeśli czuję dyskomfort. (a_praktykująca_24.03.20)

Inną obserwacją jaką poczyniłem w ciele było uczucie drętwienia dłoni (od małych palców) przy długim napinaniu mięśni barków i rąk podczas pozycji góry. Po tej obserwacji zorientowałem się, że jednocześnie ściągam ramiona do tyłu. Kiedy przestałem to robić, drętwienie ustało. (a_praktykujący_19.11.20)

3.2. Struktury dialogu cielesnego w relacji nauczyciel-uczeń

Struktura hierarchiczna, z nauczycielem na szczycie hierarchii, jest charakterystyczna dla tradycyjnego modelu nauczania jogi, gdzie panuje relacja mistrz/guru-uczeń (Świerzowska 2013; Newcombe 2014; Mallinson, Singleton 2017). W świecie zachodnim, w szkołach jogi oddalonych mniej lub bardziej od indyjskiego źródła, pojawia się napięcie między tradycyjną, hierarchiczną relacją, a nauczaniem bardziej partycypacyjnym i opartym na dialogu. Tradycyjny model nauczania, przedstawiony bardzo dobitnie w filmie „Iyengar: człowiek, joga i droga ucznia”³¹ wiązał się z inwazyjną ingerencją w ciało ucznia, przy jednoczesnym dużym dystansie i surowości relacji mistrz-uczeń. We współczesnych szkołach zachodnich nauczyciel jest zdecydowanie bliższy uczniowi, bardziej empatyczny, nie tak wymagający, oceniający czy poprawiający.

Pomimo tego, że hatha-joga w polskich szkołach pozostaje blisko modelu opartego na hierarchii, moim celem jest ukazanie także modelu opartego na empatii. Tradycyjnie, autorytet nauczyciela hatha-jogi jest autorytetem desygnowanym, założonym z góry w wyniku powszechnego uznania dla nadrzędności stanowiska i funkcji nauczyciela (Konecki 2022b). Współcześnie, hierarchiczna relacja ciał uczestników praktyki określona jest przede wszystkim przez autorytet wiedzy, formalnie podparty certyfikatami i tradycją linii przekazu mądrości oraz doświadczenia poprzednich mistrzów³². Trenerzy sportowi postrzegani są jako eksperci, którzy potrafią przekazać wiedzę werbalną i pozawerbalną (Carlgren 2007; Magill 2011).

³¹ Film dokumentalny z 2019 roku, dostępny na platformie player.pl. Dostęp z dnia 26.10.2022: <https://player.pl/playerplus/filmy-online/iyengar-czlowiek-joga-i-droga-ucznia,193497>.

³² Uczniowie szczególnie doceniają, jeśli linia ta prowadzi do źródła szkół jogi – Indii.

Ona się tylko tym zajmuje, ona tę jogę otworzyła nie wiem, ile lat temu, nie sprawdzałam, od kiedy działa, ale naprawdę ma mnóstwo certyfikatów, bardzo często wyjeżdża, cały czas te umiejętności zgłębia więc naprawdę duże wrażenie na mnie robi. (W_praktykująca_25.02.20)

Na pewno nauczyciel powinien być osobą, według mnie, która naprawdę rozumie anatomię ciała. Jak bycie w jakiegokolwiek pozycji wpływa na ułożenie mięśni, ścięgien, jak ruch w tej pozycji wpływa na to, jak ciało się będzie zachowywać. I przede wszystkim, nawet bardziej niż nauczanie asan, wie, jak na dany ruch, na daną pozycję, może zareagować ciało, w różnych wariantach. I od nauczyciela naprawdę wymagam tej wiedzy teraz. Żeby brał odpowiedzialność za to, że jego instrukcje, jego sugestie, polecenia, będą miały efekt na to jak zareaguje ciało ucznia. Więc według mnie nauczyciel powinien naprawdę to wiedzieć i brać tą odpowiedzialność za to, jak będzie się czuło ciało tych, którzy przejdą przez tą praktykę. I to jest pierwsza rzecz. (W_praktykująca_29.03.20)

Dodatkowo, relacja uczeń-nauczyciel kształtowana jest także przez empatię cielesną nauczyciela, którą Krzysztof Konecki (2015: 152) zdefiniował jako umiejętność opisu i przekazu wiedzy cielesnej. Ja rozwinę tę definicję o indywidualne podejście, umiejętność zauważenia ucznia i jego potrzeb, a wreszcie – umiejętność dostrojenia się do drugiego ciała.

Komercyjny charakter współczesnej praktyki, jej dobrowolności i możliwość wielokrotnego wyboru nauczyciela, z którym uczeń zechce zbudować relację sprawiają, że większość praktykujących zaakceptuje strukturę hierarchiczną wtedy, gdy zaufa swojemu nauczycielowi. Według badań dotyczących trenerów personalnych i branży fitness kluczową rolę w budowaniu zaufania stanowi kapitał cielesny trenera, czyli ucieleśnienie szczupłego i muskularnego ciała, do którego dążą ćwiczący (Hutson 2013 za Underman 2022: 32). W praktyce hatha-jogi ważniejsze niż wygląd nauczyciela jest jego zaangażowanie i umiejętność przekazania wiedzy cielesnej. W sytuacji, w której uczeń poczuje się zaopiekowany przez kompetentnego nauczyciela, ciało ucznia będzie chętnie podążało za ciałem nauczyciela, a nawet uczeń pozwoli na ingerencje we własną cielesność w trakcie korekty. **Wiedza nauczyciela i zaufanie ucznia to zatem dwa**

warunki umożliwiające swobodny przekaz wiedzy cielesnej we współczesnej praktyce hatha-jogi.

3.2.1. Zmysłowe świadectwa struktury hierarchicznej

Cechą współczesnego podejścia do zmysłów w naukach humanistycznych jest traktowanie ich całościowo jako „system wspierających się kanałów informacyjnych” (Sendyka 2011: 37), wzajemnie na siebie wpływających (Howes 2013). Już w latach 60. Maurice Merleau-Ponty (2005) podkreślał symultaniczny i interakcyjny charakter zmysłów zaznaczając, że percepcja to nie suma wrażeń sensorycznych, ale odbieranie rzeczywistości całym sobą.

Doznania zmysłowe to nie tylko reakcje fizjologiczne, osobiste i prywatne doświadczenia, ale także papierki lakmusowe wartości i praktyk społecznych (Howes 2003) oraz hierarchii (Classen 2005). W podrozdziale przyjrę się, jak struktura hierarchiczna hatha-jogi przekłada się na doświadczanie wzrokowe, słuchowe i dotykowe. Kto w relacji nauczyciel-uczniowie korzysta ze „zmysłowych przywilejów” takich jak mowa i zarządzanie ruchem, a więc kto aktywnie kształtuje doświadczenie zmysłowe praktyki, a na kogo strukturalnie nałożone są ograniczenia w zakresie wymienionych aktywności.

Praktykujący i nauczyciel są stale „aktywni sensorycznie” – jednocześnie widzą, słyszą, wachają, odczuwają, poruszają się, tworząc poprzez zmysły „bezpośrednie, przeżyte doświadczenie, fenomenologię aktywności sportowej”³³ (Allen-Collinson, Hockey 2007: 6). Dwa kanały przekazu wiedzy, które mają bezpośredni wpływ na zmysły – korekta (dotyk) i mowa (słuch), w trakcie praktyki hatha-jogi dedykowane są głównie nauczycielowi, stojącemu na szczycie hierarchii. Wzrok, choć dostępny zarówno nauczycielowi jak i uczniom, pełni różne funkcje, zależne od struktury hierarchii.

W tradycyjnych szkołach wschodnich to cichy trening jest podstawą transferu wiedzy cielesnej. Uczniowie, którzy zadają zbyt wiele pytań są namawiani, aby nie pytać, nie myśleć, tylko praktykować – „jeśli (odpowiedź – przy. DT) jest dana zbyt wcześnie, uniemożliwia ci to doświadczenie, ponieważ myślisz, że już coś wiesz”³⁴ (Samudra 2008: 668).

W zachodnich praktykach, nie wliczając śmiechów i porozumiewawczych komentarzy

³³ Tłumaczenie własne.

³⁴ Jw.

między uczniami, również praktycznie jedynie nauczyciel mówi, stojąc na szczycie hierarchii jako ten, który potrafi wyartykułować wiedzę. Ta umiejętność, rozwijana u nauczycieli na drodze praktyki (Nyberg 2014), obejmuje zarówno opis własnego ruchu jak i komentarz do prawidłowych i nieprawidłowych ruchów uczniów. Choć w trakcie wchodzenia w pozycję uczniowie mają pytania, to znajdując się niżej w hierarchii nie wypowiadają ich na głos, wiedząc, że obowiązuje ich przyjęta konwencja zajęć, w której przemawia tylko nauczyciel.

H. zapytał mnie jak trzeba stać, jeśli oddychanie ma odbywać się na stojąco, odpowiedziałem mu, że trzeba stać swobodnie i prosto. (...). To było jedyne pytanie, które padło w trakcie praktyki. (...) Zauważyłem, że nie padają pytania, nie ma dyskusji w trakcie praktyki. Właściwie tak powinno być, tak mnie uczono jak prowadzić praktykę. Choć pytania są dopuszczalne, to jednak niewielu praktykujących je zadaje, nie tylko w mojej praktyce, ale jak wynika z moich obserwacji, również u innych prowadzących. (a_ nauczyciel_07.01.20)

Wzrok, choć dostępny wszystkim, spełnia różne zadania. U uczniów jest to funkcja poznawcza, służąca zdobyciu wiedzy. U nauczyciela to, oprócz poznawczej, także funkcja asekurująca, pozwalająca na zauważanie w porę błędów, które mogą być szkodliwe dla uczniów. Celowo nie używam w tym miejscu sformułowania „kontrola wzrokowa”, ponieważ jest to zewnętrzna kategoria wynikająca z tradycyjnie przyjętej, kontrolującej funkcji wzroku (Foucault 1977). Wolę sformułowanie „asekuracja”, będące kategorią wywodzącą się z praktyki, rozumianą przeze mnie jako uważność i czuwanie nad zdrowiem ucznia.

Asekuracja wzrokowa powiązana jest z kolejną zmysłową kategorią obecną na sali – dotykiem, zmysłem szczególnie budującym hierarchiczną strukturę przekazu wiedzy cielesnej. Wykonywanie korekt, słownych lub dotykowych, jest funkcją przypisaną jedynie nauczycielowi, jest widzialnym atrybutem autorytetu ustawiającym hierarchię praktyki. Tylko nauczyciel, stojący na jej szczycie, poprawia uczniów przekazując wiedzę. Jego usankcjonowany dotyk, będący dotykiem profesjonalisty, w wyniku umowy społecznej jest odciążony z kulturowych kontekstów i poddany „deseksualizacji”. Waskul i Vannini twierdzą (2013: 203), że jednostki utrzymują interakcje w sytuacjach potencjalnie obciążonych seksualnie, ponieważ wchodzą w „cielesne rytuały

posłuszeństwa” (*body-rites of allegiance*), charakterystyczne na przykład w kontakcie z lekarzem, akceptując przyjętą strukturę hierarchiczną. W przypadku praktyki hatha-jogi struktura ta wynika z autorytetu wiedzy nauczyciela. Niestety, z założenia neutralne interakcje, w których obecny jest zarówno dotyk jak i struktura hierarchiczna mogą prowadzić także do cielesnych nadużyć, o czym napiszę więcej w kolejnym rozdziale dotyczącym przestrzeni i granic ciała w praktyce.

A to nie, z tym nie mam żadnego problemu. To jest trochę jak u lekarza. Właśnie lubię bardzo, lubię, jak podchodzą i jak korygują. Dają wskazówki takie indywidualne. Czasem to ten dotyk jest taki całym ciałem, bo na przykład w takiej bocznej pozycji półksiężycy chyba, no to przychodzi prowadząca i tak po prostu cię na siebie rozplaszcza, żeby cię tak otworzyć w tych odpowiednich płaszczyznach, ale to nie, to nie mam z tym żadnego problemu, jeśli chodzi o prowadzących. (W_praktykująca_21.10.19)

No i wtedy to już było takie trochę, że wiesz nauczyciel cię dotyka, bo jakby ma prawo cię dotykać, bo jest prowadzącym i mentorem i on wie, a wy tego nie wiecie, tą wiedzę przekazuje. (W_praktykujący_01.10.21)

Ostatnim „atrybutem”, obok dotyku, który w pewnym sensie odnosi się do zmysłów, mającym swoje odniesienie w hierarchii na sali jest ruch. Co prawda Oxford Advanced Learner's Dictionary nie wymienia ruchu jako jednego z pięciu zmysłów (obok wzroku, słuchu, węchu, smaku i dotyku), ale definiując zmysły jako „moce, których używa twoje ciało, aby uzyskać informacje o otaczającym cię świecie”³⁵ ruch ciała, zwłaszcza w kontekście transferu wiedzy cielesnej, wydaje się być jedną z mocy używanych przez ciało do poznania. W badaniach socjologicznych obejmujących proces zdobywania wiedzy cielesnej kinestezja, czyli „zmysł ruchu” (Potter 2008: 449), postrzegana jest jako zmysł niezbędny do praktykowania nowych umiejętności cielesnych. Ruch w praktyce cielesnej odnosi się nie tylko do zmysłowego odczuwania własnego ciała, ale również do procesu dostrojenia się do innych ciał w otoczeniu (Ingold 2000). Dostęp do ruchu i zarządzanie nim jasno ilustrują strukturę hierarchii: spośród wszystkich ciał obecnych na sali jedynie ciało nauczyciela jest wzorem dla pozostałych i decyduje jakie ruchy i w jakim tempie będą wykonywane przez resztę uczestników. Ponadto, to ciało nauczyciela jako jedyne może swobodnie wykonywać ruchy inne niż reszta uczestników

³⁵ Tłumaczenie własne.

– może wyjść z pozycji i przejść się po sali w celu obserwacji grupy, podczas gdy uczniowie nadal wykonują te same ruchy w tym samym czasie.

3.2.2. Trwałość i znaczenie struktury hierarchicznej

W trakcie badań miałam okazję uczestniczyć w ciekawej obserwacji praktyki w szkole hatha-jogi, w trakcie której zabrakło obecności nauczycielki. Wyznaczeni przez nią uczniowie starali się przejąć rolę autorytetu. Odwrócenie ról i zaburzenie struktury hierarchicznej wyraźnie wpłynęły na przebieg praktyki, a także podkreśliło trwałość i znaczenie tej struktury.

Obserwowana grupa uczniów, oprócz jednej, nowej osoby (która dołączyła do zajęć w dniu nieobecności nauczycielki), stanowiła wraz z prowadzącą zharmonizowaną, znającą się społeczność. Nauczycielka ze względu na problemy zdrowotne nie mogła prowadzić tego dnia zajęć i spośród uczniów wyznaczyła na swoje zastępstwo dwie osoby. Wyznaczeni, przyjęci początkowo pozytywnie przez pozostałych praktykujących, starali się dokładnie naśladować sposób prowadzenia zajęć nieobecnej nauczycielki. Czasami robili to w sposób żartobliwy, karykaturalnie uwypuklając jej sposób mówienia, innym razem cytowali jej powtarzające się co praktykę sformułowania. Atmosfera zajęć była swobodna, choć częściowo ustrukturyzowana – wyznaczeni prowadzący mieli przed sobą bardzo dokładne notatki graficzne i wytyczne dostarczone wcześniej przez nieobecną nauczycielkę.

Stopniowo, w toku zajęć, na sali zaczął panować chaos. Rozpoczął się od coraz częstszych rozmów, niespotykanych w trakcie praktyki, podczas której na sali obecny jest nauczyciel. Ponadto, praktykujący wychodzili z pozycji przed czasem lub nie wykonywali wszystkich poleceń prowadzących. Jednocześnie, co bardzo interesujące, zaczęli się samoorganizować – ci uczniowie, którzy poczuli, że mają większe doświadczenie niż wyznaczeni zastępcy zaczęli przejmować rolę prowadzących i pomagać innym uczniom w wykonywaniu zajęć. Ostatecznie pomagali nawet wyznaczonym przez nieobecną nauczycielkę prowadzącym. Kiedy bowiem okazało się, że doświadczenie i umiejętności wyznaczonych przez nauczycielkę prowadzących są mniejsze niż części pozostałych praktykujących, ich (od początku wątpliwy) autorytet momentalnie się załamał. Grupa przestawała wykonywać ich polecenia, negocjowała z nimi warunki praktyki, podważała ich umiejętności, wchodziła w dyskusje, co nie zdarza się w relacji nauczyciel-uczeń. Ostatecznie potrzeba obecności jakiegoś autorytetu

i utrzymania namiastki struktury hierarchicznej była tak silna, że część bardziej doświadczonych uczniów przejęła kontrolę. Kierował nimi jakiś imperatyw mikrosocjologiczny, który powodował wyłanianie się kolejnych nauczycieli – liderów grupy.

Potrzebę obecności formalnie wyznaczonego i certyfikowanego nauczyciela, któremu można zaufać ilustruje jeszcze jeden przykład z tego dnia. Podczas gdy uczniowie praktykujący w tej grupie regularnie, pomimo chaosu, wykonywali praktykę (w mniej lub bardziej zaangażowany sposób, mniej lub bardziej na poważnie), uczestniczka, która była danego dnia pierwszy raz na zajęciach nie wykonywała większości asan. Domagała się obecności nauczyciela, nie potrafiąc odnaleźć się w „samouczącej się” grupie i sprzeciwiając się praktyce w takich warunkach – znaczną część pozycji spędziła siedząc niepewnie na macie i przyglądając się innym.

Chaos, który pojawił się i postępował w trakcie zajęć, a przy tym bunt, zaprzestanie praktyki oraz samoorganizacja uczniów, ukazały, jak istotnym elementem przekazu wiedzy jest struktura hierarchiczna i jak niezwykle ważną figurą jest nauczyciel będący na szczycie tej struktury, który koordynuje, ale także dyscyplinuje grupę samą swoją obecnością. Okazało się bowiem, że w sytuacji braku autorytetu uczniowie sami go poszukują i odnajdują w innych uczniach, lub w sobie samych tworząc dzięki temu warunki sprzyjające transmisji wiedzy.

3.2.3. Struktura empatyczna, a zjawisko dostrojenia

Jedna z definicji empatii określa ją jako proces, nie stan, tymczasowego wchodzenia w świat percepcyjny drugiej osoby (Rogers 1975: 4). Empatia to zatem proces pobudzenia u siebie emocji zaobserwowanych u innych, a więc wymaga od empatyzującego zaangażowania wyobraźni (Shott 1979: 1328 za Ruiz-Junco 2017: 418). Zdolność wyobrażenia sobie odczuć innych jest istotnym zasobem nauczycieli w procesie przekazu wiedzy cielesnej, w którym nauczyciel i uczeń wchodzi w pewnego rodzaju dialog oparty na empatycznej relacji, polegającej na synchronizacji intencji i ruchów.

Empatia cielesna łącząc w ruchu dwoje ludzi prowadzi do wzajemności punktów widzenia (Jackson 1989: 130). Empatia ta okazuje się być niezbędna, gdy joga z praktyki indywidualnej przechodzi w praktykę w parach. Umożliwia koordynację ciał w pozycjach angażujących dwóch partnerów, dobranych empatycznie ze względu na podobne parametry ciała i biorących wzajemną, pełną empatii, odpowiedzialność za

swojego partnera. Współpraca z ciałem drugiego praktykującego wymaga empatycznego dostosowywania swoich ruchów pod komunikaty płynące z drugiego ciała.

(...) ćwiczenia (w parach – przyp. DT) polegały m.in. na podnoszeniu siebie nawzajem (...) jak i na podaniu sobie dłoni w taki sposób by dwie osoby nie upadły jednocześnie, na wspólnym kucaniu, które oczywiście kończyło się na ziemi itd. (...) ćwiczenia w parach zawsze wydają się bardziej wymagające emocjonalnie, bo trzeba wziąć odpowiedzialność za drugą osobę (a_praktykująca_14.01.20)

Na tych zajęciach po raz pierwszy pojawiła się asana wykonywana w parach (...) W trakcie jej wykonywania uśmiechałam się, śmiałam, ale nie skupiałam się już tak bardzo na własnym ciele i odczuciach, ale na innych osobach, ich reakcjach, atmosferze panującej w sali ćwiczeń. (a_praktykująca_14.01.20)

Empatyczna struktura dialogu cielesnego umożliwia również proces dostrajania się ciał uczniów i nauczyciela, jednak dla przejrzystości analizy umieściłam te zagadnienia w poprzednim podrozdziale dotyczącym rodzajów dialogu.

Postawa współodczuwania i rozumiejącego, empatycznego podejścia nauczyciela do ucznia buduje zaufanie (Konecki 2022b: 2650). W kontekście praktyki cielesnej umiejętność ta nabiera szczególnej mocy, dlatego nazywam ją empatią cielesną. Nauczyciel chcąc jak najpełniej zrozumieć ciała swoich uczniów, ich potrzeby i ograniczenia, musi posiadać umiejętność obserwacji i cielesnej empatii. Będąc na wyższym poziomie niż swoi uczniowie i odczuwając tę samą praktykę w inny sposób, nie ma on pełnego wycucia, jak ciała uczniów doświadczają konkretnych pozycji. Empatia i umiejętność empatycznej obserwacji są mu zatem potrzebne, aby wejść w prywatny percepcyjny świat innego (Rogers 1975: 4).

Ja musiałam się tego nauczyć (trudności, których doświadczają uczniowie – przyp. DT), oczywiście w sensie obserwacji, która nie była dla mnie rzeczą trudną, ale to już nie było tak bardzo namacalnie moje. Musiałam to jakby przetrwać przez filtr, przepuścić przez filtr, a gdybym jednak nie mogła, nie miałabym takiego zakresu ruchu, to co bym wtedy czuła, jak czuliby się moi uczniowie? To była dla mnie taka największa jako nauczyciel trudność. (W_nauczycielka_11.12.21)

Szczególnie na początku, kiedy widzę początkujące osoby muszę użyć większej siły, ale też, kiedy widzę, że człowiek ma problem jakiś w sobie też tej siły używam, żeby nie wiem, na przykład włożyć kciuk w palec, w punkt spustowy na barkach. Ale też potrafię być bardzo delikatna, bo mówię, to jest bardzo indywidualna, to zależy od pozycji, to zależy od człowieka. Trzeba uczyć się tej... Bardzo dużą część zajęć na kursie jogowym poświęca się na obserwację. Nie tylko prowadzenie zajęć, ale też obserwację. Aby kogoś nie urazić. (W_nauczycielka_30.11.21)

Empatia cielesna przejawia się nie tylko w procesach myślowych, ale i w działaniu.

Między innymi we wspomnianych już umiejętnościach dostosowywania praktyki do możliwości uczniów, ale także w umiejętności doboru odpowiednich asan w przypadku konkretnych dolegliwości. Poznanie na własnej skórze różnych schorzeń, zbieranie swoistej biografii urazów, uwrażliwia nauczyciela na problemy cielesne, z którymi mogą przychodzić uczniowie. Jeśli uczeń będzie wiedział, że nauczyciel doświadczył w przeszłości podobnej niedyspozycji cielesnej, to chętniej powierzy mu własne ciało pod opiekę uznając, że taki nauczyciel „wie” – wie jaki rodzaj bólu niesie ze sobą to schorzenie, z jakimi ograniczeniami się wiąże itp.

I później, jak miałam kontuzję stawu krzyżowo-biodrowego, zablokował mi się... (...) choinkę dźwignęłam. I wstrzyknęli mi tam później blokadę w ten kręgosłup, w staw. I później znowu zaczęłam do niego chodzić i on miał dokładnie ten sam uraz kręgosłupa i stawu biodrowego. Więc dokładnie wiedział, co mogę robić, czego nie mogę robić. I to dla mnie było ważne, bo po prostu wiedział, jaki to jest ból i pokazywał mi, co jak mam robić i też zawsze pamiętał, że to ja jestem i to ćwiczenie mogę zrobić tak, a to inaczej. (W_praktykująca_12.11.19)

Przez to, że ona ma sama jakieś tam problemy z kolanami to też z takim bardzo dużym szacunkiem podchodzi do tego ciała i jest taka bardzo ostrożna. Dla mnie ta joga była trochę zbyt ostrożna no ale ostatnio się nabawiłam kontuzji i teraz sobie myślę o tym inaczej, że jednak to jest dobre podejście. (W_praktykująca_18.10.20)

Dostosowywanie praktyki do możliwości całej grupy i indywidualnych możliwości poszczególnych praktykujących polega na **prawidłowym zaplanowaniu i doborze**

poziomu ćwiczeń, ale także na reagowaniu na bieżąco – improwizacji i modyfikowaniu tempa lub poziomu ze względu na sytuację na sali: „to polega na byciu wrażliwym... na zmieniające się odczuwane znaczenia, które płyną w tej drugiej osobie.”³⁶ (Rogers 1975: 4).

*Ale druga rzecz, która mnie zniechęciła to właśnie podejście K. (nauczycielki – przyp. DT), w sensie nie było czegoś takiego, że jak widziała, że sobie totalnie nie radzę, a nie radziłem sobie totalnie z niektórymi figurami, no to, że tam powiedziała - a, no to ci, którzy nie mogą (też nie byłem jedyną osobą, która robiła gorzej) no to robią coś innego. Lubię rzeczywiście takie zajęcia, gdzie jest możliwość, żeby robić coś bardziej zaawansowane i mniej, jeśli nie jesteś w stanie. A K. nie ma takich wariantów, z tego, co zauważyłem. Jest bardzo taka nastawiona na jakiś taki cel i na to, żeby wykonywać te rzeczy (...) A. jak widzi, że ludzie już zaczynają się być lekko zmęczeni, to już stara się zrobić tak, żeby było przyjemniej. Natomiast I. jak już ludzie zaczynają rzeczywiście padać i nie radzić sobie z asanami to dopiero wtedy zmienia.
(W_praktykujący_01.04.20)*

Podstawowym warunkiem dostosowania praktyki jest więc uważność z jaką nauczyciel traktuje uczniów. Jej przejawem jest ciągła obserwacja oraz gotowość do wielowymiarowego poznawania ucznia i jego ciała, które zmienia się w procesie praktyki. Uważny nauczyciel jest zaintrygowany drugim ciałem, dopytuje uczniów o ich dolegliwości cielesne, zarówno aktualne jak i występujące w biografii, aby móc zebrać komplet informacji przybliżający do pełniejszego poznania. Ucząc się innych ciał, ciał swoich uczniów, nauczyciel poszerza jednocześnie własne kompetencje, wychodząc poza znane schematy i mogąc z większą łatwością dostosowywać praktykę do indywidualnych potrzeb.

Poprzez obserwację widzę, widzę, jak zmieniają się ciała. Bo, yyy, no takie klasyczne rzeczy, gdzie są po prostu poprzyciągane, przykurczone tyły nóg to absolutnie widać po ludziach jak robią skłony. Kiedy robią

³⁶ Tłumaczenie własne.

pozycje no to widzę, że po prostu zaczęło puszczać i to ciało zrobiło się elastyczne (W_nauczycielka_21.10.21)

Jak, jak jej ciało się ustawia, w sposób naturalny, czyli właśnie gdzie jest to zaburzenie równowagi pomiędzy przodem ciała, tyłem ciała, prawą lewą, górą dołem, ale także jak się kończyny przyłączają do tułowiu, między innymi, jakie siły działają, czy gdzieś widzę, że jest ciasno od zewnątrz do wewnątrz, albo wręcz odwrotnie, czyli jest jakiś rodzaj sztywności, napięcia od wewnątrz na zewnątrz, czyli oglądam, uczę się też w toku tego swojego rozwoju pracy jako nauczyciel (...) Jak ta osoba po prostu trawi, czy wszystko przez nią przelatuje, co je, co lubi jeść, czego unika, z tego można dużo też wywnioskować. Ja nie jestem specjalistką od ajurwedy, ale faktycznie pewne aspekty spojrzenia takiego ajurwedyjskiego potrafią dać dużo informacji o takiej osobie. O różne rzeczy pytam, o sen, jak śpi, to jest bardzo kluczowe, szczególnie właśnie w sytuacji obciążenia układu nerwowego. Kobiety o menstruację, no i oczywiście no jakby kluczowe pytanie jest o różne dolegliwości, których uczeń doświadcza, i najbardziej interesują mnie bieżące i te najbardziej dominujące, ale również historycznie, co się wydarzyło, i jakby patrząc na całokształt zebranych wszystkich informacji (W_nauczycielka_04.02.22)

Obserwacja i poznawanie swoich uczniów są możliwe, kiedy grupa jest odpowiednio nieliczna i stała, kiedy istnieje przestrzeń do poznania ciała każdego z uczniów. Poniżej przedstawiam przykład drobiazgowej znajomości swojej uczennicy, będący wynikiem długiej, wspólnej praktyki, w trakcie której nauczycielka miała możliwość obserwować i poznać praktykującą indywidualnie. Dzięki bliskiej relacji prowadząca знаła biografię cielesną praktykującej (stan po rehabilitacji rwy kulszowej) i jej anatomię (zamknięte biodra) oraz ograniczenie ciała (problemy ze schylaniem, siadaniem, napięte mięśnie). Dzięki obserwacji zauważała strategie uczennicy służące zminimalizowaniu dyskomfortu w ciele (siadanie wysoko na kocach) oraz znała pozycje, które sprawiają jej szczególny problem. Pracując z uczennicą nauczycielka dostosowywała praktykę do jej indywidualnych możliwości stosując odpowiednie pozycje i liczne pomoce, czyli zewnętrzne obiekty ułatwiające doświadczanie danej pozycji (Underman 2022: 45).

Ale pamiętam dziewczynę, która przyszła po rehabilitacji rwy kulszowej, gdzie była unieruchomiona bardzo. Nie mogła się schylać, nie mogła pielić ogródka. Kłopotem było siadanie... No generalnie mocno, mocno ponapinane mięśnie i pamiętam, jak przyszła i powiedziała, że ma rwę kulszową. I siadała bardzo wysoko na kocach. To był taki element, że zaczęliśmy pracować. Na początku te zakresy były bardzo, bardzo wysokie. Ona siadała wysoko, skłony, też nie schodziła do samej ziemi, dostawała czasem krzesło, czasem ścianę, żeby te dłonie mogły się oprzeć. Podpórek różnych próbowaliśmy. I powoli, powoli, powoli to zaczęło puszczać, ona się zrobiła mocniejsza. Svastikasana zawsze jej sprawiała trudność pamiętam i okazało się, że svastikasana nie tyle samo tą rwą kulszową jej sprawia trudność, co jeszcze jej budowę bioder. Ma taką nienaturalną, inną tą budowę i te biodra są mocno zamknięte, dlatego to jest tak trudne. No ale robi teraz rzeczy po prostu takie, że i absolutnie mówi, że... No pracuję z nią piąty rok, to po drugim roku powiedziała, że to jest niebo a ziemia w ogóle różnica, że ona może chodzić, działka, wszystko, na drzewa się wspina, konno jeździ, że tu to wszystko puściło (W_nauczycielka_21.10.21)

Dostosowywanie ćwiczeń oraz pokazywanie, że prostszy wariant jest tak samo dobry jak trudniejszy umożliwia wspólną praktykę, gwarantując, że nikt z uczniów nie odstaje i nie czuje się gorszy. Dodatkowo, uczeń jogi szkoły Iyengara ma do dyspozycji odpowiednie narzędzia, tak zwane pomoce, ułatwiające realizację konkretnych pozycji – paski, kostki, poduszki, będące swojego rodzaju przedłużeniami ciała, umożliwiające dostosowanie skomplikowanych pozycji do uczniów o mniejszych zakresach (Iyengar 2008: 08).

Ale też, jednocześnie, mimo, że sam potrafi robić niektóre rzeczy tak, wiesz, na full, to ja oglądam z nim, w tym okresie kwarantanny ma w soboty zajęcia swoje na żywo, to też pokazuje wariant dla początkujących i robi ten wariant dla początkujących. Czyli nie chwyta się rękoma za nogi, nie pamiętam, jak się nazywa ta pozycja teraz, tylko trzyma się za pasek. Więc jest taki... myślę, że chodzi o to, żeby pokazać uczniom, którzy jeszcze tego nie potrafią, że to nie jest gorszy wariant, tylko to jest inny wariant. I on inne rzeczy punktuje. A nie tak, jak I. nieraz, która ma fazy, że teraz wszyscy się kładziemy na kolanach. Połowa albo

więcej niż połowa uczestników tego nie robi. Albo inaczej - jedna osoba z grupy to robi, jak tak sobie teraz myślę. U Maćka nie ma czegoś takiego, u Maćka jest - tak, możesz to zrobić, ale jak robisz z paskiem też jest spoko. Sam robi jeden raz tak a za drugim razem pogłębia też wariant i pokazuje, że możesz robić też pełny (W_praktykujący_01.04.20)

Proces dostrajania przez nauczyciela poziomu i tempa praktyki do możliwości uczniów oparty jest na informacjach płynących z ich ciał, a dokładnie na tym, co widzialne oraz słyszalne. Dialog oparty na widzialnym polega na „rzuceniu spojrzenia” (*the glance*) (Sudnow 1972), odczytaniu z ekspresji twarzy i ruchów ciała tego, czego uczniowie nie przełożą słowami. Dialog oparty na słyszalnym to uważne wsłuchiwanie się w tempo i charakter oddechów uczniów, w to czy są to płytkie oddechy, czy głębokie, płynne lub rwane. Dzięki swojemu doświadczeniu i umiejętności interpretacji tych danych nauczyciel jest w stanie odpowiednio zareagować i dostosować praktykę do ciał uczniów.

Czasem bywa tak, że no grupa jest, składa się z osób, które do końca chcą być gdzieś wyizolowane. To naprawdę trudna grupa. Przychodzą z pewnymi swoimi doświadczeniami, oczekiwaniami, które są absolutnie różne od siebie. Przychodzą z pewnym nastawieniem, doświadczeniem. No ale tutaj rolę nauczyciela jest dostrzec to i po prostu powiązać tak, żeby przeprowadzić mimo wszystko zajęcia z korzyścią dla każdego. Dając też jasny przekaz kierunku działania. (W_nauczycielka_11.12.21)

Dawniej to wszystko sobie przygotowywałam, pisałam na kartce, tak? Denerwowałam się, a jak o jakiejś pozycji zapomniałam, a teraz przede wszystkim kieruję się tym co czują uczniowie. I próbuję tak to poprowadzić, że jak widzę, że oni są bardzo zmęczeni to odpuszczam. A kiedyś tak nie było. Kiedyś sobie założyłam, że to ma być zrealizowane. A zobaczyłam, że to niedobre skutki przynosi. Bo przecież po skórze uczniów, po ich wyglądzie, po ich... To widać tak, widać, czy są zmęczeni, jak to przyjmują, jak przyjmuje to ich ciało. Biorę pod uwagę też to czy to jest rano, czy potem idą do pracy, no bo wiadomo, że jak idą do pracy to muszą zachować poziom ten wysiłku musi być zrównoważony, bo jak oni se poradzą w ciągu dnia. Wieczorem też, jeśli to byłyby mostki bardzo intensywna praktyka no to mogą nie spać, tak? Więc to wszystko, no to

takie na pewno jest to związane z długością praktyki z ciałem, no i z doświadczeniem. (W_nauczycielka_14.12.21)

Dostosowywanie oznacza także dostrojenie języka używanego przez nauczyciela do przekazu wiedzy. Pełna komunikacja jest zapewniona wtedy, gdy zarówno mówiący (nauczyciel) jak i słuchający (uczeń) należą do tego samego kontekstu kulturowego. Kiedy te same słowa są przez nich rozumiane w ten sam sposób. Ważne jest więc, aby nauczyciel nie używał skomplikowanych opisów i terminów anatomicznych, jeśli uczniowie nie rozumieją takich słów. Zadaniem nauczyciela jest dostosowanie swojej narracji do odbiorców, zapewniając dzięki temu efektywny przepływ wiedzy.

Warto także podkreślić, że w cielesnym dialogu między uczniem, a nauczycielem proces dostrojenia możliwości ciała jest obustronny – uczniowie także dostrajają się do prowadzącego, starając się za nim podążać, początkowo zazwyczaj za cenę naciągnięć mięśni i pojawienia się kolejnego dnia zakwasów. Co więcej, to dostosowywanie się obejmuje również pozostałych uczestników zajęć. Świadomość bycia obserwowanym motywuje do dopasowania się do ruchów na sali, wpływa na intencję obserwowanego ucznia, aby dostosować się do intencji obserwatora. Dopasowywanie się zależy więc od obu uczestników i dlatego jest procesem wzajemnym, interpersonalnym.

Natomiast nauczyciel też na pewno motywuje, żeby coś zrobić dłużej, lepiej, mocniej, precyzyjniej (...) ja bym tego dalej nie robiła, nie robiłam tego nigdy, pewnie, bo nie miałam takiego samozaparca, aby to robić. (W_praktykująca_20.04.20)

Właśnie to było tak, że w domu próbowałam to zrobić, ale mnie bolało, więc sobie od razu odpuszczałam i dobra, to nie (...) A na zajęciach to jednak... też tam na pierwszych kilku to mówiłam, że jestem po urazach i że ja będę... mówiłam o tym prowadzącym, że raczej lajtowo, że nie wszystko będę mogła zrobić i rzeczywiście nie wszystko mogłam. Ale jednak, jeśli to prowadzący ordynuje te asany i grupa to generalnie robi to ja też wtedy... to tak jakoś działa, że można, mogę więcej wtedy wytrzymać i bardziej wygiąć ten nadgarstek, no bo jestem na tych zajęciach, nie. I ktoś na mnie patrzy i grupa to robi. (W_praktykująca_21.10.19)

3.2.4. Budowanie relacji nauczyciel-uczeń w oparciu o strukturę empatyczną i hierarchiczną

Warunkiem zbudowania trwałej relacji między nauczycielem, a uczniem jest równowaga struktury hierarchicznej i empatycznej, które, jak wykazałam wyżej, bazują na wiedzy nauczyciela i zaufaniu ucznia. Na zaufanie składa się jednocześnie autorytet wiedzy nauczyciela, jak i jego autentyczności. Twórca psychologii i pedagogiki humanistycznej Carl Rogers podkreślał, że „prawdziwość lub autentyczność” są prawdopodobnie najbardziej istotnymi aspektami w budowaniu relacji z uczniem³⁷ (Rogers 1961).

To znaczy te takie cechy typu właśnie, że ktoś jest spójny... (...) czyli jego życie... (...) jak jechaliśmy na jakiś wyjazd czy na jakieś warsztaty to spoko, żarcie było wegetariańskie, ok, naturalnie, no i jedni nauczycieli podjadają kabanosy w pokoju, z czego się potem wszyscy śmieją (...) jak ma ciężki dzień to też nie żyłuje swojego ciała tylko po prostu daje sobie jakąś, jakiś luz, tak. Jeżeli jest zdenerwowany to powiedzmy idzie poćwiczyć (...) Jest autentyczny w tym (W_praktykująca_10.12.19)

Wydaje mi się, że strasznie ważne jest to, że jestem tam w 120% sobą na tych zajęciach. W sensie nigdy nie zdarzyło mi się próbować czegoś pokazać albo próbować być inną... (...) jestem w 100% szczerą z nimi i mówię, jeśli danego dnia się źle czuję, albo mówię, „no wiesz co, możesz wejść w tę pozycję, ale ja nie wejde, bo mnie boli kolano”. Pokazanie, że każdy człowiek ma jakieś dolegliwości, ułomności w tym sensie fizycznym nawet (...) „wicie co, moje ciało nie jest w stanie” albo „bo ja psychicznie potrzebuję odpocząć”. No właśnie i takie bazowanie na rozmowie i na szczerości. Myślę, że nauczyciel powinien też inspirować do tego, by nie pozować na kogoś, tylko pokazać, że się też jest człowiekiem. Przede wszystkim. (W_nauczycielka_10.11.21)

Dla uczniów bardzo ważne jest indywidualne podejście nauczyciela. Według van Manena (1990: 150) to właśnie „teoria unikalności” powinna być podstawą teorii pedagogicznej, gdzie pedagog wychodząc od pojedynczego przypadku poszukuje dalej uniwersalnych

³⁷ Kolejnymi cechami pożądanymi u nauczyciela wg Rogersa są „nagradzanie, akceptacja, zaufanie” oraz „empatyczne rozumienie” (Rogers 1961), które bliskie są także cechom oczekiwany u nauczycieli hathajogi, o których piszemy w tym rozdziale, zwłaszcza w kontekście zaufania i empatii cielesnej.

właściwości, aby ostatecznie powrócić do indywidualium. Praktykujący uczniowie chcą być znani z imienia i pamiętani przez nauczyciela, zwłaszcza w kontekście ich cielesnych ograniczeń i potrzeb. Dawniej jeden mistrz zajmował się jednym uczniem, który stawał się spadkobiercą jego wiedzy, zobowiązany do dalszego przekazu. Współczesny praktykujący nie chce brać na siebie tej odpowiedzialności, ale jednocześnie oczekuje przywilejów tradycyjnej relacji – indywidualnego podejścia, pomimo że bierze udział w praktyce grupowej³⁸.

Na pewno musi wiedzieć, kim ja jestem. To znaczy kojarzyć mnie i wiedzieć, jak mam na imię. I że... no nie wiem, że już miałam z nim styczność, zgłaszałam na przykład jakieś problemy i pamięta. Na pewno poczucie takiego indywidualnego podejścia jest bardzo wartościowe, chociaż w tych szkołach chodzi dużo praktykujących więc też... no wiadomo, że to nie jest łatwo (W_praktykująca_21.20.2019)

Wydaje mi się, że dość ważne jest takie wyczucie, ponieważ nauczyciel spotyka się na sali z wieloma osobami, osobami, które mają różną wrażliwość i też wrażliwość na dotyk, ponieważ niektórzy są bardzo otwarci, chętnie będą ćwiczyli z innymi, niektórzy są bardzo skryci, indywidualnie, też nie za bardzo chcą, żeby ktoś zwracał na nich większą uwagę, albo też niektórzy nie lubią być dotykani. Więc myślę, że to jest bardzo ważne, kiedy nauczyciel potrafi wyczuwać innych ludzi i też jakby umieć do każdego podejść w taki indywidualny sposób. Ani nie zniechęcić kogoś zbyt jakimś ekspresyjnym podejściem, a umieć komuś pomóc na taki etapie, na których dana osoba się znajduje (W_praktykująca_23.04.20)

Więc to była taka jedna rzecz, ale to też jest nauka, że każdy jest indywidualny. Zupełnie indywidualnie do każdego absolutnie trzeba podejść z indywidualnym podejściem. Nie można, nie można miarą swoich tam doświadczeń ogarniać całej grupy, tylko zwrócić uwagę na to, że to jest odrębny człowiek absolutnie. (W_nauczycielka_21.10.21)

³⁸ Należy w tym miejscu podkreślić, że istnieje możliwość uczestniczenia w praktyce indywidualnej, prowadzonej jeden na jeden z nauczycielem, jednak nadal ma ona charakter komercyjny i głównie fizyczny, co oznacza, że udział w takiej praktyce nadal oznacza naukę, a nie tradycyjne wychowywanie i kreowanie na swojego następcę.

Indywidualne podejście daje uczniowi poczucie bezpieczeństwa i skłania do oddania odpowiedzialności za ciało komuś z zewnątrz – nauczycielowi/instruktorowi. Początkujący uczniowie, nie mając jeszcze rozbudowanej świadomości cielesnej, nie znając anatomii i możliwości własnego ciała, oczekują, że to nauczyciel będzie panował nad sytuacją, a dzięki swojemu doświadczeniu odpowiednio szybko zareaguje i uchroni ucznia przed kontuzją. Ufając mu, poddają się jego prowadzeniu w praktyce.

I niezwykle istotne jest, by nauczyciel umiał wychwytywać te błędy i umiał korygować, dlatego warto mieć takiego nauczyciela, do którego można mieć zaufanie. Że z jednej strony nie będzie się bał przyjść, skorygować, z drugiej strony, że nie zrobi tego za mocno, niespodziewanie, że nie wykręci ci, bo stwierdzi - nie, to nie jest maksimum twoich możliwości, może przykręcić śrubę. I zrobić ci kontuzję. I myślę, że to jest takie ważne w takiej relacji, że uczymy się, uczymy się tej samoświadomości ciała. (W_praktykująca_23.04.20)

Tak rzeczywiście też mam, że na przykład, jak chodzę na jogę, to lubię jak właśnie może nauczyciel ma trochę bardziej indywidualne podejście no i rozumiem, że to jest grupa i że czasami duża jest ta grupa, no ale jednak właśnie lubię mieć to poczucie, że on tam jest, że on kontroluje, że przyjdzie i mnie poprawi, jest to dla mnie bardzo ważne właśnie. (W_praktykująca_13.11.19)

Ale ja też na przykład wiem, że jak będę stawać na rękach, że jeżeli będę lecieć, to on mnie złapie! Więc mam do niego zaufanie. (W_praktykująca_12.11.19)

4. Przestrzenność praktyki hatha-jogi

Chcąc zrozumieć, w jaki sposób ludzie uczą się praktyki hatha-jogi, należy poszerzyć uwagę, aby objąć całościowy kontekst relacji składającej się zarówno z ucznia, pozostałych uczniów, nauczyciela i przestrzeni do nauki. Ucieleśniona wiedza to wiedza przekazywana i odbierana nie tylko poprzez materialne ciało, ale przez człowieka, który składa się zarówno z ciała, jak i z umysłu i środowiska wokół (Gieser 2008: 303; van Manen 1990: 102, 2014: 305).

Wielowymiarowość doświadczania ciała i gestów w świecie hatha-jogi wynika ze zmysłowej złożoności medium, jakim jest ciało oraz wielości bodźców, zarówno zewnętrznych, jak i wewnętrznych, które na te zmysły oddziałują. W trakcie praktyki podmiot doświadcza jednocześnie i w tym samym czasie własnej cielesności, ciał innych (zarówno dotyku jak i emocji, które wywołują odczucia w ciele, jak na przykład zawstyżenie) oraz przestrzeni. Ponadto, ciało praktykującego jest nie tylko odbiorcą doświadczeń, ale także generuje doświadczenia w innych ciałach, a swoją obecnością i działaniem wpływa również na charakter przestrzeni wokół współdoświadczających ciał.

W poniższym rozdziale przyjrzę się przestrzeni, która zgodnie z założeniami fenomenologii egzystencjalnej jest wzajemnie połączona z ciałem i świadomością, będąc z nimi w stałej relacji dialogicznej (Allen-Collinson 2010: 5; van Manen 2014: 305-306). Podejście fenomenologiczne, a zwłaszcza fenomenologia Merleau-Ponty'ego (2005) i jego zainteresowanie ucieleśnioną świadomością i cielesną percepcją (a zatem cielesnym przekazem wiedzy doświadczanym w konkretnej przestrzeni) jest wykorzystywane przez badaczy sportu i innych aktywności fizycznych, którzy opisują relację między aktywnym podmiotem, a przestrzenią doświadczenia fizycznego (Hemphill 2005; Allen-Collinson 2007; Ferrer-Best 2021).

Fenomenologia jest w przypadku takich badań atrakcyjną perspektywą, ponieważ nie oddziela ciała od umysłu ani ciała od przestrzeni wokół. **Wiedza cielesna jest więc wiedzą kontekstową. Nie jest jedynie przekazem między pojedynczymi osobami, na tle pasywnej areny wokół, ale procesem angażującym przestrzeń.** W trakcie realizacji projektu miałam możliwość przeprowadzenia badań w zróżnicowanych przestrzennie rzeczywistościach – obserwowałam praktyki prowadzone w profesjonalnych studiach hatha-jogi, w salach akademickich, dostosowywanych samodzielnie do ćwiczeń

fizycznych, w parku oraz na czas pandemii COVID-19 w przestrzeni online, czyli w mieszkaniach uczestników.

W rozdziale opiszę charakter praktyk prowadzonych w różnych, wyżej wymienionych przestrzeniach. Ponadto, rozpatrzę ciało jako przestrzeń praktyki, uwzględniając między innymi cielesne granice. Przeanalizuję obecność praktykującego w przestrzeni poprzez ciało i jego zmysły, rozważając także fizyczną obecność badacza na sali praktyki. Wreszcie, rozważę przestrzeń jako scenę (Goffman 1956), która służy autoprezentacji, zarówno ucznia jak i nauczyciela.

4.1. Przestrzeń wiedzy cielesnej

Przestrzeń praktyki, będąca *social space* (Lefebvre 1991), wytwarzana jest poprzez ucieleśnioną aktywność jaką jest grupowa praktyka hatha-jogi, a istotnym elementem wspólnego praktykowania są *lived relations* (van Manen 1990, 2014) między praktykującymi oraz „społecznie specyficzne praktyki przestrzenne” (*socially specific spatial practices*) (Stewart 1995: 611). **Przestrzeń wiedzy cielesnej to także przestrzeń dialogu, w której wpływa się na innych i jest się pod wpływem innych oraz przestrzeni wokół, jednocześnie tę przestrzeń współtworząc.** Dlatego rozpatrzę ją jako *lived space* (van Manen 1990, 2014), przestrzeń żywą, przeżywaną, pulsującą i organiczną, wrażliwą na jej uczestników i ich zachowania.

Ciało, jego ruch, jego doznania i znaczenie są ze sobą powiązane oraz są w ciągłej interakcji z otoczeniem (Pallasmaa 2005; Waskul, Vannini, Gottschalk 2011). Zmysły współpracują ze sobą ułatwiając przekaz wiedzy i urzeczywistniając go. Przestrzeń, w której uczeń praktykuje, wpływa na tę współpracę – umożliwia lub utrudnia integracje doświadczenia zmysłowego organizując widoczność w sali, jej akustykę, swobodę ruchu czy atmosferę, która wpływa na emocje i odczucia praktykujących, sprzyja koncentracji lub ją zaburza.

Na przykład oświetlenie sali w praktyce hatha-jogi, jeden z elementów przestrzeni, może mieć całkowicie różny wpływ na praktykę i koncentrację, zależny od jej etapu. Jasne, ale jednocześnie ciepłe światło sprzyja uważności, pobudza praktykujących, pozwala na pełną widoczność. Jaskrawe i zimne oświetlenie dekoncentruje i odwraca uwagę od praktyki, kierując ją ku agresywnej obecności lampy, szczególnie jeśli towarzyszy jej charakterystyczny dźwięk uszkodzonej jarzeniówki. Światło przygaszone zwiastuje końcowe wyciszenie, a całkowicie zgaszone często towarzyszy *savasanie* – pozycji

relaksacyjnej. Kiedy dodamy do tego cały pejzaż sensoryczny praktyki – miarowe oddechy współpraktykujących, ciężar koca, którym zostali przykryci uczniowie, słodki zapach spoconego ciała oraz przyjemne uczucie wychładzania – wtedy zrozumiemy, że *savasana*, tak jak i pozostałe pozycje w hatha-jodze, to pole zmysłowego doświadczenia, które jest takie a nie inne dzięki otaczającej przestrzeni i jej składowych.

W poniższych podrozdziałach przyjrzyć się trzem rodzajom przestrzeni:

- a) przestrzeń praktyki na żywo w sali (szkoła hatha-jogi i przestrzeń akademicka zaaranżowana pod praktykę),
- b) przestrzeń praktyki na żywo w terenie (park),
- c) przestrzeń praktyki na żywo online.

4.2. Charakterystyka przestrzenna praktyki hatha-jogi w sali

Joga, choć tak jak fitness jest aktywnością ruchową, jest przez rozmówców wyraźnie odróżniana od zajęć gimnastycznych między innymi w kontekście przestrzeni i jej stereotypowych użytkowników. Praktykujący hatha-jogę wartościują przestrzeń i negatywnie oceniają praktykę w typowych salach gimnastycznych, przeznaczonych na modelowanie własnej sylwetki za pomocą dostępnych urządzeń gimnastycznych, zazwyczaj przy głośnej muzyce. Co ciekawe, przestrzeń „dedykowana” praktyce jogi w sali także jest wyposażona w odpowiednie narzędzia i pomoce takie jak drabinki gimnastyczne, paski, kostki. Nie ma tam jednak urządzeń elektronicznych, a praktyka nie jest zmechanizowana za pomocą sprzętu.

(...) jeśli mamy do czynienia z grupą osób to byłoby idealnie, żeby to była sala jednak do jogi, a nie sala gimnastyczna taka stricte, bo jednak tutaj potrzebujemy mieć z jednej strony jak najmniej bodźców zewnętrznych, żeby móc skupić uwagę. (W_nauczycielka_11.02.21)

(...) ja nie lubię siłowni i jak chodzę na fitness to dostaję szalu, jakies takie... (...) tam (w szkole jogi – przyp. DT) jest fajnie, są fajni ludzie, nie ma tam jakichś Sebixów³⁹, takich ludzi, po prostu jest spoko, ja czuję się tam po prostu dobrze. (W_praktykująca_19.10.19)

³⁹ Za Wielkim Słownikiem Języka Polskiego: „Sebix” to potoczne i pogardliwe określenie na młodego mężczyznę, „którego wygląd, zachowanie i działania wzbudzają niechęć mówiącego, bo uważa je za przejaw prostactwa, głupoty i roszczeniowości” (<https://wsjp.pl/haslo/podglad/103807/sebix>, stan na 12.10.22)

4.2.1. Minimalizm sensoryczny

Przestrzeń sali do jogi zaprojektowana jest tak, aby umożliwić praktykującym jak najlepszą koncentrację na praktyce i własnym doświadczaniu ciała. Powinna być czysta, świeża i neutralna, jeśli chodzi o zapach i dźwięki. Wszystko po to, aby ułatwić praktykującym kontakt z własnym ciałem i wyeliminować potencjalne czynniki dekoncentrujące. Jest więc zdecydowanie różna od intensywnych sensorycznie przestrzeni takich jak na przykład *boxing gym*, które „wytwarzają rodzaj zmysłowego upojenia, będącego kluczem do edukacji adepta bokserskiego”⁴⁰ (Wacquant 2004: 71).

Otwieram okna, żeby sala była przewietrzona. Ale ani nie stymuluję zapachem, ani muzyką, wolę nie zwodzić osób, tylko żeby były faktycznie z własnym oddechem (...) Jeśli już to w szkole zapalam kadzidelka, wcześniej. Kadzidelka, świecie, ale to nie na samej sali. Sama sala jest przewietrzona, no i włączam światło, aby była lepsza koncentracja. (W_nauczycielka_06.03.20)

(...) od razu oczekiwałam tego elementu osławionego wyciszenia i nauczenia się czegoś o ciele i zawsze jakoś joga mi się kojarzyła nie z ćwiczeniami fizycznymi. Była takim nawet przeciwwagą do fitnessu, który miał budować mięśnie (...) w końcach liceum chodziłam do siłowni Relaks (...) i jak przychodził nauczyciel, który był tylko nastawiony na ćwiczenia fizyczne i widać było, że w ogóle nie jest wkręcony w tą część taką jogi, która ma zmieniać umysł to nawet byłam zła (...) Podczas relaksu sztangi spadały ostro, bo tam była mała, śmierdząca salka wydzielona po prostu z siłowni, bo oni stwierdzili, że joga jest teraz w modzie. (...) oczywiście to była siłownia, gdzie grała muzyka. I nie było takich sprzyjających bardzo warunków no i w jednej salce przechodziło się obok takich rosnących karków, do małej salki, gdzie oni popatrywali na ciebie jak na głupka i wśród takich... to chyba miała być sala do stretchingu, po treningach. No ale jak się leżało na relaksie to było tylko słyszeć - "yyyyhhhm, bum! yyyym, bum!" (W_praktykująca_10.12.19)

⁴⁰ Tłumaczenie własne.

Głośna i energetyczna muzyka sal gimnastycznych motywuje do większego wysiłku. Aktywność taka jak joga, nastawiona na wyciszenie i rozciągnięcie własnego ciała, wymaga przestrzeni, która, jak już wspomniałam, w minimalny sposób pobudza zmysły, dlatego jeśli pojawia się muzyka, to jest ona spokojna, jednostajna, powtarzalna, ułatwiająca wejście w stan medytacyjny. Ważne jest także odpowiednie wyciszenie sali na dźwięki z zewnątrz, które mogą dekoncentrować praktykujących.

Początkowo w savasanie było mi dobrze, spokojnie. Po chwili jednak, odgłosy z innych pomieszczeń zdekoncentrowały mnie i moje myśli przeskakiwały na czynniki zewnętrzne. Myślałam, że może nie miałam tego problemu przy poprzednich częściach praktyki, bo prowadzący cały czas mówił, asany trwały dosyć krótko, moja uwaga była cały czas zajęta. W momencie, gdy wymagane jest dłuższe skupienie w milczeniu i bezruchu, jest mi niezbędna absolutna cisza (a_praktykująca_14.04.20)

Brakuje mi jednak trochę atmosfery wyciszenia, zwłaszcza podczas medytacji- myślę, że przygaszenie światel i spokojna, cicha muzyka w tle, ułatwiłyby skupienie się na sobie i pozwoliłyby trochę odciąć się od dźwięków z zewnątrz (ludzie na korytarzu, samochody itp.). (a_praktykująca_26.11.19)

Jak widać już na poziomie projektowanej przestrzeni możemy rozróżnić aktywność gimnastyczną od aktywności związanej z jogą. Ta pierwsza, podejmowana między innymi w celu zmian wyglądu własnego ciała, nastawiona jest zazwyczaj na efekt, dlatego zapewnia użytkownikom narzędzia kontroli – lustra, w których widoczny jest każdy ruch oraz maszyny, które modelują konkretne partie mięśni i wyświetlają liczbę spalonych kalorii. W przestrzeni praktyki jogi związanej z poznawaniem i doświadczaniem ciała zazwyczaj brak luster – praktykujący nie ma *wyglądać* w pozycji, a odpowiednio *odczuwać* pozycję, w której się znajduje. Badacze tańca wskazywali, że lustra w studiach tanecznych mogą reprezentować zinternalizowane spojrzenie zewnętrzne (Green 2002; Pickard 2013), jaźń odzwierciedloną (Cooley 1902), prowadząc do przesadnej kontroli własnego wizerunku, który dopasowywany jest do wizerunku społecznie akceptowanego lub pożądanego. Oczywiście lustro może być także ważnym narzędziem w praktyce cielesnej, uświadamiającym ewentualne błędy w ułożeniu ciała, jednak początkujących praktykujących jogę może przede wszystkim rozpraszać.

Lustra, lustro może być pomocą, ale dla osoby doświadczonej, natomiast dla osoby początkującej jest przeszkadzaczem strasznym, rozpraszaczem, bo zamiast skupić się na asanie to ludzie podziwiają swoje leginsy czy włosy się dobrze układają, takie zupełnie nieistotne rzeczy.
(W_nauczycielka_06.03.20)

4.2.2. Widzialność

Brak luster nie oznacza braku potrzeby widzialności w praktyce hatha-jogi. Przeciwnie, dąży się do takiego zaaranżowania przestrzeni, które sprzyja widoczności niezbędnej przy transferze wiedzy cielesnej, bazującej na naśladownictwie. Istotne jest to, kto jest widzialny – nie chodzi o oglądanie własnego ciała, lecz o widoczność ciała nauczyciela, będącego wzorem do odwzorowania asany. Prymat wzroku w transferze wiedzy u początkujących praktykujących, opisany szerzej w poprzednich rozdziałach, można sprowadzić do sformułowania, że „widzenie” jest utożsamiane z „rozumieniem” (Dundas 1980). Przestrzeń sali jogi powinna zapewniać odpowiednią widzialność – być maksymalnie otwarta, aby umożliwiać każdemu praktykującemu swobodną widoczność nauczyciela i pozostałych uczniów. Wszelkie zasłaniające elementy mogą zaburzać transfer wiedzy. Ponadto, otwarta sala, w której wszyscy uczestnicy mogą widzieć się nawzajem, umożliwia wspólną praktykę i wspólne jej doświadczanie, co jest niezwykle istotne w kontekście wzajemnej motywacji i wspólnotowości grupy. Aby zapewnić praktykującym odpowiednią widoczność nauczyciela jego mata, wyodrębniona przestrzennie i wzrokowo, jest ustawiona zazwyczaj na środku dłuższego boku sali, a maty praktykujących skupione są wokół niego koncentrycznie. Czasami stanowisko nauczyciela umieszczone jest dodatkowo na podwyższeniu.

No właśnie totalnie bez sensu na tej sali były te słupy, i te kolumny, jak się nieraz spóźniłyśmy na zajęcia i musiałyśmy być z tamtej strony no to to było bez sensu, fajnie, że ta babka była na tym podwyższeniu, na tej scenie, takiej wyższej, bo dzięki temu było ją widać nawet jak się stało gdzieś bardziej z tyłu, ale no te słupy mi najbardziej przeszkadzały.
(W_praktykująca_13.05.20)

Znaczenie widzialności w praktyce hatha-jogi uwypukliło się szczególnie kiedy praktyka ze względu na pandemię COVID-19 musiała zostać przeniesiona do przestrzeni wirtualnej. Małe obrazy, niskie rozdzielczości (pozwalające na w miarę sprawny

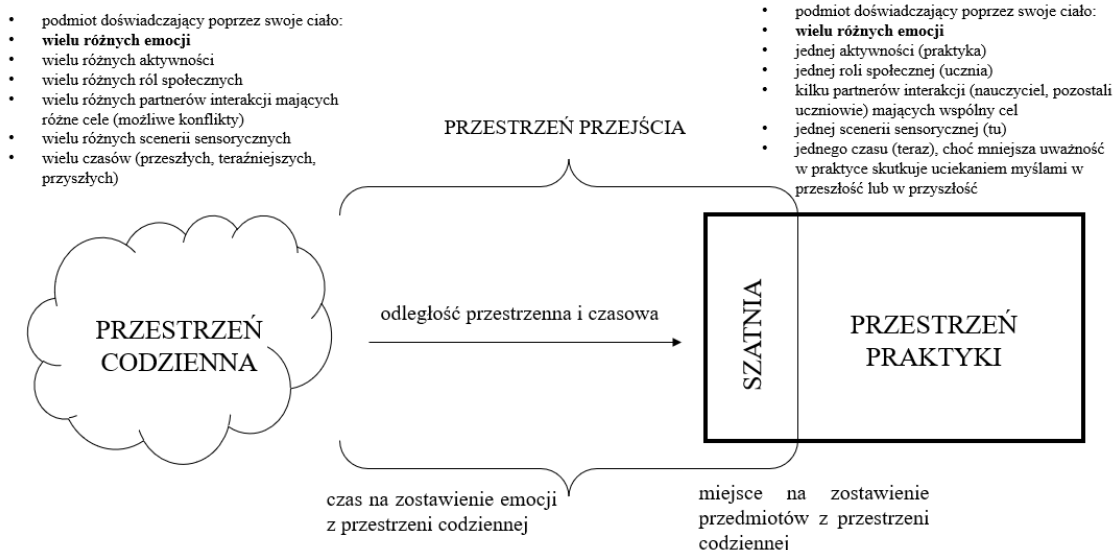
przepływ obrazu) i konieczność dostosowywania ułożenia ciała w stosunku do nieruchomego ekranu monitora sprawiały, że wzajemna widzialność była mocno ograniczona, co powodowało zarówno frustrację i niepewność wynikające z trudności dostrzeżenia pozycji jak i obawy o bezpieczeństwo powodowane tym, że nauczyciel nie był w stanie w pełni kontrolować ruchów ucznia i zapewnić ewentualnej asekuracji.

Dzisiejsza praktyka była dla mnie bardzo intensywna i wyczerpująca. Zarówno pod względem fizycznym, jak i w pewien sposób umysłowym. Umysłowość wiązała się z dosyć częstym domyślaniem się jak dana pozycja powinna wyglądać, czy wykonuję ją poprawnie i zastanawianiem się, czy pozostali uczestnicy również mają podobne problemy. Pierwszy moment zwątpienia i zastanawiania nastąpił niedługo po rozpoczęciu ćwiczeń. Po psie z głową w dół mieliśmy wykonać psa z głową w dół, ale z jedną nogą ugiętą. Nawet teraz nie jestem pewna, czy aby na pewno noga powinna być ugięta, co właściwie mieliśmy zrobić (a_praktykująca_05.04.20)

4.2.3. Strefowanie przestrzeni

Przestrzeń praktyki odbywającej się na sali jest wydzielona od przestrzeni codziennej (rysunek 1). Oznacza to, że trzeba się do niej dostać. Im dłuższy jest czas oddzielający miejsce praktyki od przestrzeni codziennych spraw tym większa szansa na pozostawienie ich za sobą oraz na możliwość wyciszenia się na sali. W autoraportach początkujący praktykujący podkreślają potrzebę takiego buforu.

Podczas ostatnich zajęć ponownie, podobnie jak w przypadku poprzednich, nie miałem problemu ze skoncentrowaniem się. Tu jednak już od początku. Właściwie każde ćwiczenie udało mi się wykonać z zachowaniem uwagi. Możliwe, że ta różnica wynika z faktu, że nie wszedłem prosto na praktykę, jak w przypadku poprzednich zajęć. Miałem możliwość wytracić prędkość wydarzeń sprzed zajęć podczas przygotowywania sali, przedstawiania ławek i pogawędek z resztą grupy. (a_praktykujący_04.02.20)



Rysunek 1. Strefowanie przestrzeni praktyki w sali. Opracowanie własne.

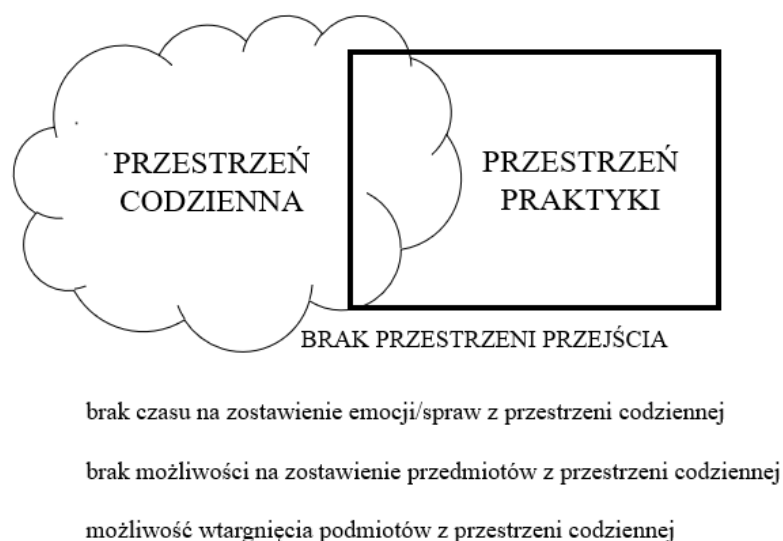
Droga do sali, czyli miejsca, w którym praktykujący są „tu i teraz”, to przestrzeń przejścia (Turner 1987), dająca czas na zostawienie swoich emocji, relacji, zależności, związków ze światem „tam”, choćby tylko na czas praktyki. Uczestnicy projektu w wywiadach podkreślali, że czas praktyki to nie tylko aktywność fizyczna, lub medytacyjna, ale także chwila, którą mogą w pełni poświęcić sobie i swoim potrzebom, chwila, w której mogą o siebie zadbać. Szatnia w szkole jogi jest kolejnym elementem z przestrzeni nazwanej przeze mnie przestrzenią przejścia. Miejsce, gdzie można zostawić materialne elementy ze świata „tam”, takie jak ubrania czy telefon komórkowy, który jest bardzo silnym łącznikiem z przestrzenią codzienną, także tą wirtualną. Zostawianie przedmiotów za sobą to wytwarzanie granicy i nadawanie przestrzeni sali innego, niecodziennego statusu, w którym obowiązują zasady świata „tu”, czyli świata praktyki. Sala hatha-jogi jako przestrzeń pozbawiona elementów z życia „tam”, zarówno przedmiotów, osób, aktywności, myśli, czyli życia codziennego, ułatwia skupienie jedynie na praktyce.

Ale chyba łatwiej jest mi się skupić na sali. Wchodzę tam do sali, nie ma tam mojego telefonu, nie ma tam innych moich domowników. Po prostu jakby zostawiam ten cały świat zajęć, domu, obowiązków, sprawunków, zostawiam tak jakby poza salą od jogi. Tam wchodzę i tam jest tylko praktyka. (W_praktykująca_18.10.20)

Inaczej przedstawia się strefowanie przestrzeni praktyki online, wykonywanej w domu, pozbawionej strefy przejścia – a zatem pozbawionej czasu i miejsca na pozostawienie lub

choćby wyciszenie emocji i przedmiotów z przestrzeni codziennej (rysunek 2). Praktyka we własnym mieszkaniu, w tym samym miejscu, w którym wykonujemy codzienne aktywności, wymaga więc wysiłku, aby zmotywować się do ćwiczeń, aby oddzielić „tam” od „tu”, które trzeba samodzielnie zaaranżować.

Dużym minusem jest brak okresu buforowego między tym czemu dedykuje się uwagę przed praktyką, a samą praktyką. Na zajęcia wszedłem właściwie prosto z pracy. Przeszedłem z pokoju, w którym pracuję do pokoju, w którym odbywała się praktyka. Razem z przebraniem zajęło mi to ok 30 sekund. Dojazd na praktykę wymuszał przecięcie koncentracji na pracy i zajęciem jej chwilowymi zadaniami. Te najczęściej nie niosą ze sobą ładunku emocjonalnego porównywalnego z pracą, więc łatwiej jest je wyciszyć wchodząc na praktykę. (a_praktykujący_31.03.21)



Rysunek 2. Strefowanie przestrzeni praktyki online. Opracowanie własne.

Praktyka online oznacza zespolenie się aż trzech przestrzeni. Przestrzeń praktyki zanurzona jest w przestrzeni codziennej, a jednocześnie, równolegle, zapośredniczona przez przestrzeń wirtualną. Praktyka online fizycznie doświadczana jest indywidualnie (w osobnym miejscu fizycznym), ale emocjonalnie z innymi praktykującymi (choć w różnych miejscach) i innymi niepraktykującymi, ze świata życia codziennego, obecnymi przypadkowo i mogącymi zaburzać pełne bycie w przestrzeni praktyki.

4.3. Wpływ nietypowej przestrzeni na doświadczenie praktyki

Poniżej przedstawię dwie mniej typowe przestrzenie do praktyki hatha-jogi – przestrzeń praktyki w parku i przestrzeń praktyki online oraz ich wpływ na charakter doświadczenia. W tym miejscu należy podkreślić, że przeżywanie przestrzeni praktyki, a zatem jej interpretacja na podstawie bycia w przestrzeni, jest intensywniejsze u początkujących praktykujących. Zaawansowanym osobom łatwiej odłączyć się od tego, co zewnętrzne. Pierwsze zajęcia, na których praktykujący dopiero poznaje praktykę wymagają maksymalnego skupienia uwagi na tym, co wokół – na gestach i ruchach prowadzącego, jego uwagach, na obecności innych praktykujących, dlatego zmysły praktykującego są wyostrzone. Z czasem, wraz ze wzrostem zaawansowania, uwaga skupiona na doświadczaniu tego, co na zewnątrz przenosi się na koncentrację na doświadczeniu wewnętrznym. Zaawansowane osoby deklarują niski wpływ otoczenia na ich praktykę własną, a także mają mniejsze oczekiwania co do warunków praktyki – ważne jest jedynie, aby przestrzeń umożliwiała rozłożenie maty. Taka postawa bliska jest jednej z ośmiu gałęzi tradycyjnej jogi – *pratyahary*, czyli oderwania się od zmysłowego świata zewnętrznego (Iyengar 2008: 52).

Dwa metry kwadratowe (...) No i jeżeli ja stoję na rękach przy ścianie, no to, żeby była ściana. Oczywiście ja mam też i drabinki, mam też takie podwieszenia, że mogę wisieć w przestrzeni, ale w jodze jest to wycofanie zmysłów. Taka pratyahara, w trakcie to której, to co wokół ciebie staje się zupełnie obojętne. Oczywiście, chodzi o to, żeby powietrze było w miarę świeże, prawda? Nie było za zimno. Ale generalnie ja i w hotelu między dwoma łóżkami rozstawiałem matę i ćwiczyłem przez dłuższy czas w trakcie pobytu za granicą. (W_nauczyciel_14.12.20)

To znaczy fajnie mieć taką przestrzeń, bo to jest coś takiego co daje nam od razu i spokój, wyciszenie, i że wiemy, że to jest miejsce, gdzie możemy praktykować, ale tak naprawdę to praktykę można robić wszędzie. Zawsze zabieram matę i jeżeli gdzieś jadę to zawsze się znajdzie kawałek podłogi, po prostu, żeby tą matę rozłożyć. (W_nauczycielka_01.02.21)

W trakcie savasany trochę się złościłem, ponieważ słyszałem głosy z sąsiedniego pokoju. A. głośno rozmawiała. Staralem się wyciszać

*w głowie i ją usprawiedliwiać. Co zresztą mi się w końcu udało.
Koncentrowałem się na oddechu. (a_nauczyciel_29.10.20)*

4.3.1. Praktyka w otwartej przestrzeni naturalnej

Ciekawym zagadnieniem wpływu przestrzeni na praktykę jest przypadek praktyki prowadzonej na zewnątrz, której pejzaż sensoryczny różni się znacząco od tej prowadzonej w pomieszczeniu. Naturalne otoczenie i związana z nim zmienność warunków intensywnie stymulują doznania praktykujących – przestrzeń jest szczególnie silnie *przeżywana (lived space)* i odczuwana. Skóra chłodzona powiewem wiatru, promienie słońca, które dostają się przez zamknięte powieki lub ogrzewają ciało, zapach trawy – zmysły praktykującego w terenie są stale pobudzane. Doznania sensoryczne przestrzeni naturalnej angażując uwagę praktykujących paradoksalnie mogą przy okazji jeszcze głębiej zanurzać ich we własnym doświadczeniu – doświadczeniu praktyki w przestrzeni przyrody. Co więcej, mogą także kształtować to doświadczenie wpływając na nastrój praktyki – praktykujący piszą o energetyzującym i dającym odwagę słońcu lub o kojących, wnoszących spokój dźwiękach ptaków i liści.

*Pogoda była cudowna, mój nastrój również (...) Leżenie w parku z zamkniętymi oczami to inne przeżycie niż leżenie w pokoju. (...) Przyjemnie było mi się skoncentrować w parku, gdzie wiał przyjemny wietrzyk i słychać było śpiew ptaków (nawet jeśli nie udało mi się go dobrze uchwycić; nawet jeśli nie mogłam być cały czas skupiona) (...) Kiedy byłam skupiona, czułam się naprawdę dobrze, czułam otoczenie, w którym się znajdowałam, czułam lekki błysk słońca na twarzy.⁴¹
(a_praktykująca_09.05.22)*

Zaczęłam bardziej skupiać się na otoczeniu. Dźwięk ptaków, szum liści poruszających się pod wpływem wiatru sprawiły, że poczułem się niesamowicie spokojnie. Ale po pewnym czasie słońce zaczęło mnie „naprawdę dotykać” i cała moja uwaga została zniszczona. Joga w parku była dla mnie bardzo miłym doświadczeniem. Naprawdę bardzo mi się podobało.⁴² (a_praktykujący_09.05.22)

⁴¹ Autoraport pisany przez studenta z wymiany Erasmus, tłumaczenie własne.

⁴² Autoraport pisany przez studenta z wymiany Erasmus, tłumaczenie własne.

Uprawianie jogi w plenerze, na świeżym powietrzu, to zupełnie inny rodzaj doświadczenia. Jest to bardzo widoczne na filmie (nagrany w czasie praktyki i puszczanym studentom do analizy w trakcie zajęć – przyp. DT), na którym byliśmy w dobrym nastroju przy słonecznej pogodzie i myślę, że wszystkim podobało się ćwiczenie w grupie. Atmosfera była bardzo przyjazna i luźna, nie wyczuwało się napięcia ani strachu - wszyscy byli pozytywnie nastawieni do zajęć i otwarci na nowe wyzwania. Otoczenie parku i słoneczna pogoda razem dodały energii i otuchy.⁴³ (a_praktykująca_30.05.22)

Organiczność praktyki w naturze, jej ciągły ruch, wielość bodźców, stanowi dla niektórych praktykujących naturalny pejzaż do praktyki cielesnej – ciało jest bowiem jednym z „elementów natury”, żywym organizmem będącym w ciągłym ruchu. Praktyka w parku umożliwia więc harmonijne powiązanie ruchów ciała z otaczającą je, żywą przyrodą, ale jednocześnie oznacza większe trudności w koncentracji. Zmienne, organiczne warunki praktyki w terenie otwartym oznaczają dodatkową liczbę bodźców, które mogą dekoncentrować praktykującego i zaburzyć jego doświadczenie. Dotyczy to przede wszystkim wrażeń sensorycznych, których źródłem są elementy spoza świata praktyki, nienależące do przyrody, a będące reprezentacją świata zewnętrznego, codziennego, takie jak na przykład dźwięki rozmów przechodniów.

(...) mi się najbardziej podobało chyba na świeżym powietrzu. Jakby nie wiem, miałem bardzo pozytywne emocje, czułem się bardziej zrelaksowany, było też dużo więcej bodźców. Były jakieś rozmowy, wszystko trzeba było tam ten wyciszyć. Ale mi się chyba najbardziej podobało właśnie tam, dlatego, że czułem się jakby tak bardziej z naturą, że ta joga jednak tak, ja wiem, że to brzmi tak głupio i stereotypowo, ale joga właśnie bardziej mi pasuje do bycia gdzieś. Bycia w jakimś miejscu naturalnym, nad rzeką, czy w parku, czy w jakimś terenie, w ogródku nawet jak masz jakiś ogródek, no ja nie mam, bo mieszkam w bloku. Wtedy jest taka wiesz jedność z naturą, że jakby to ciało jest elementem natury, na ciele w naturze, jakby tak wszystko współgra ze sobą. (W_praktykujący_01.10.21)

⁴³ Jw.

Natomiast jeśli chodzi o naturę to jest to trochę inny rodzaj praktyki właśnie na łonie natury, bo jednak z jednej strony jestem, zwykle doświadczenie, że to co robimy jest też niezwykle naturalne i łączy się z tym co na zewnątrz, w czym jesteśmy. Ale skupienie uwagi, taka praca głębsza, wydaje mi się, że na łonie natury jest trudniejsza. (W_nauczycielka_11.02.21)

Nie wiem, czy udało mi się zachować całkowitą koncentrację, bo jak usłyszałam rozmowy przechodniów, to jakbym „odchodziła od zmysłów” (...) były momenty rozproszenia, którym łatwo ulegałem - na przykład rozmawiający ludzie.⁴⁴ (a_praktykująca_09.05.22)

4.3.2. Praktyka w przestrzeni wirtualnej

Merleau-Ponty (2005) relację podmiotu do świata opisuje jako „schemat ciała” (*body schema*), oparty na nabytych nawykach, biografii cielesnej i środowisku, w którym to ciało przebywa. Dlatego zmiana charakteru dotychczasowej przestrzeni nie jest obojętna dla doświadczania konkretnej aktywności. Ze względu na konieczność izolacji w trakcie pandemii COVID-19 praktykujący musieli przenieść praktykę z sali do mieszkań. Choć charakter ruchów hatha-jogi i jej statyczność sprawiają, że zdecydowanie łatwiej jest zaadaptować własny pokój do ćwiczeń na macie niż na przykład do lekcji baletu (Ferrer-Best 2021), to nawet statyczna aktywność ruchowa, przeniesiona w odmienną przestrzeń, powodowała szereg zderzeń *body schema* wytworzonego w trakcie praktyki na sali z nowymi warunkami przestrzennymi. *Lived body*, odczuwając konieczność dopasowania się do nowych warunków, nieprzystosowanych do nietypowej aktywności ruchowej, w pewnym sensie ożywia zastaną przestrzeń wchodząc z nią w bezpośrednią interakcję, zderzając się z jej fizycznością i wchłaniając ją. Jednym z czynników, który może dosłownie powodować zderzenia, jest mniejsza powierzchnia dostępna praktykującemu. Wymiary pokoju (mniejsze niż wymiary sali) powodują dyskomfort, zarówno u uczniów jak i u nauczyciela, wynikający z poczucia ograniczenia – nie tylko fizycznego, uniemożliwiającego pełen zakres ruchu, ale również mentalnego, związanego ze strachem o zniszczenie przestrzeni wokół. A zatem nieożywiona do tej pory przestrzeń codziennego pokoju staje się *lived space*, która nie tylko jest przeżywana

⁴⁴ Autoraport pisany przez studenta z wymiany Erasmus, tłumaczenie własne.

fizycznie przez praktykujące ciało, ale także emocjonalnie. Meble, których obecność do tej pory prawdopodobnie nie była odczuwana przez praktykującego, nagle, ograniczając ruch (co jest zarówno postrzegane jak i odczuwane przez ciało), zyskują jego pełną uwagę, odciągając od praktyki. Pokój, który do tej pory wydawał się mieć odpowiednią powierzchnię dla codziennego funkcjonowania, w zderzeniu z aktywnością fizyczną jest już odbierany przez ciało zupełnie inaczej – jako ciasne pudełko, w którym praktykujący odczuwa strach przed uderzeniem.

(...) przy pozycji podniesionych rąk w trakcie wykonywania przywitania słońca istniało ryzyko zahaczenia o żyrandol. Strasznie mnie to frustrowało. Uznałem, że od tej pory przy ćwiczeniu jogi koniecznie muszę mieć dużą przestrzeń wokół siebie, tak aby nic nie zakłócało i nie krępowało moich ruchów (...) Takie przedmioty ograniczające ruch sprawiają, że człowiek ćwiczący yogę czuje się jak w pudełku. Niby jest miejsce dookoła, ale wewnątrz trudniej się przemóc, aby to ćwiczenie zrobić. Zawsze towarzyszy strach, że gdy jest ciasno, to się w coś lub kogoś uderzy. (a_praktykujący_29.10.20)

Dzisiaj mi przeszkadzał także brak przestrzeni, nie mogłem wyciągnąć ramion na boki, bo z jednej strony mam szafę, która mi przeszkadza, a z drugiej wersalkę. Jak ćwiczę sam to jest okay, jakoś sobie radzę, ale gdy pokazuję innym ćwiczenia to widzę, że nie wykonuję ich płynnie i do końca prawidłowo, bo nie mogę tego zrobić z powodu małej przestrzeni i to mnie deprymuje trochę. (a_nauczyciel_07.04.20)

Przy ćwiczeniach równoważnych za bardzo myślę o tym, co jest dookoła mnie i czuję, że jakbym była na pustej sali, czy też po prostu u kogoś w domu <śmiech> to nie czułabym takiego strachu jak czuję tutaj. Po prostu boję się, że zaraz się przewrócę i zniszczę coś, zepsuję laptopa, przez co powstrzymuję się, nie wykorzystuję pełnego potencjału i nie wychylam się jakoś mocno, tylko co chwilę przestaję. Robię to, czuję, że zaczynam tracić równowagę i zanim ją stracę po prostu schodzę z pozycji. Szybko tracę to poczucie bezpieczeństwa i po prostu się boję. A jednocześnie to, że ten strach mnie ogranicza w robieniu pewnej pozycji (...) odczuwam taką bezsilność. (a_praktykująca_21.04.20)

Kolejnym aspektem, który różni przestrzeń mieszkania od przestrzeni sali jest obecność elementów z życia spoza praktyki. Przestrzeń sali jest oddzielona od świata codzienności i neutralna znaczeniowo – jest miejscem, w którym praktykuje się hatha-jogę i które raczej nie wzbudza wspomnień związanych z rzeczywistością poza praktyką. Przestrzeń mieszkania pełna jest natomiast elementów, nazywanych „rozpraszaczami”, które mogą przywoływać myśli związane z czasem poza praktyką i spowodować dekoncentrację.

(...) zaskoczyła mnie nasza „choinka”, która przed powitaniem słońca postanowiła akurat wypuścić z okalającej doniczkę folii wodę na parkiet. Miałam chwilową przerwę zatem na ratowanie prezentów, które stały pod choinką i podłogi. Sporo dziś zakodowałam „rozpraszaczy” i byłam trochę zła na siebie, że nie mogę się skoncentrować na praktyce, np. co jakiś czas przypominały mi się produkty, jakie chciałam kupić, na dzisiejszy wieczór i chciałam sięgnąć po kartkę by je zanotować, żeby mi nie umknęły (nie zrobiłam tego, ale musiałam odepchnąć od siebie niepokój, że o czymś zapomnę. (a_praktykująca_31.12.20)

Zauważyłam też, że ćwiczenie w domu ma jeden mankament: podczas zajęć obserwuję krytycznym okiem bałagan, np. ciuchy leżące na wierzchu, kurz pod kanapą, który widać, gdy robi się psa z głową w dół lub skłony. To mnie zawsze dekoncentruje, ale wyjścia są dwa i to raczej proste: odpuścić lub posprzątać. (a_praktykująca_16.06.20)

Oprócz fizycznych elementów ze świata spoza praktyki przestrzeń mieszkania obfituje także w podmioty z zewnątrz, takie jak domownicy lub domowe zwierzęta oraz w doznania sensoryczne, nie związane z praktyką. Wszystkie te elementy ze świata „spoza” praktyki sprawiają, że początkujący praktykujący intensywnie myślą o przestrzeni wokół a także o życiu codziennym, zaklętym w elementach z niego pochodzących. Dźwięk telefonu, czyli wiadomości ze świata „tam”, obecność rodzica aktywnie przeszkadzającego w praktyce, lub „jedyńie” obserwującego z ukrycia, z pozorów niewinna, a jednak absorbująca obecność kota – te wszystkie elementy oddalają od praktyki, sprawiając, że sytuacja domowa jest problematyczną przestrzenią w kontekście hatha-jogi, zwłaszcza dla początkującego praktykującego, nie umiejącego

w pełni skoncentrować się na „tu i teraz” z powodu obecnych z przestrzeni „tam”.

Niestety nie wyeliminowałam jednego, rozpraszającego elementu i nie wyłączyłam dźwięku w telefonie. Słyszałam kilka razy dźwięk przychodzącej wiadomości. Zignorowałam to, bo nie chciałam przerywać ćwiczeń, aż do chwili, gdy zaczął dzwonić telefon (a_praktykująca_17.03.20)

W trakcie praktyki dwukrotnie w pomieszczeniu pojawiła się moja mama, która dopytywała mnie o pozycje oraz sprawy niezwiązane z jogą. Poza nią w pokoju i bezpośrednio na macie pojawiał się mój kot – co również wymagało chwilowego zaprzestania wykonywania pozycji. W tych momentach stwierdzałam, że jogę najlepiej wykonywać w miejscu odciętym fizycznie i emocjonalnie od przestrzeni codziennej, w której znajduje się wiele bodźców odciągających uwagę (a_praktykująca_23.01.20)

W trakcie praktyki dochodzą do mnie różne odgłosy, kilkakrotnie jestem zmuszona otwierać i zamykać drzwi, a ostatnio nawet dostrzegłam za drzwiami mojego tatę, który nasłuchiwał i podglądał mnie w trakcie ćwiczeń. Okoliczności praktykowania wybijają z rytmu i zniechęcają do dalszych prób. Myślę, że jest to chwila, kiedy jest szansa na uspokojenie się, a skonfrontowana z szarą rzeczywistością powoduje jeszcze większe narastanie frustracji (a_praktykująca_05.11.20)

Także problemy techniczne wynikające z medium, dzięki któremu praktykujący łączą się ze sobą mogą wpływać na praktykę i emocje uczestników, wprowadzając elementy obce praktyce tradycyjnej a przez to dekoncentrujące. Sensoryczne bodźce, takie jak szum, podkreślają wirtualny charakter praktyki, pozbawiając złudzenia bycia razem we wspólnej przestrzeni zapośredniczonej przez ekran. Dźwięki głośników stale przypominają – jesteś ze swoim ciałem sam/sama na praktyce, w rzeczywistości towarzyszy ci jedynie obraz innych.

Dzisiaj były poważne problemy techniczne, był duży szum z mojego komputera a właściwie głośnika u uczestników praktyki (...) Ja

prowadziłem relaksację nie zdając sobie sprawę z szumów i zakłóceń które powstają po drugiej stronie (...) Te trudności techniczne, o których dowiedziałem się później trochę mnie załamały, niestety nie mam na nie wpływu. (a_nauczyciel_03.12.20)

W savasanie niestety w ogóle nie mogłam się zrelaksować, bo słyszałam szuranie w czyimś niewyciszonym mikrofonie, i tak mnie to zdenerwowało (i oczywiście denerwowało mnie to, że się denerwuje), że musiałam wyjść i ćwiczyłam sobie stanie na głowie. (a_praktykująca_19.11.20)

4.3.3. Strategie aranżacji przestrzeni domowej pod praktykę hatha-jogi

Połączenia ze światem codziennym w praktyce online, ugruntowane przez przestrzeń z tego świata, bezpośrednio widoczną, słyszalną i namacalną, sprawiają, że trudno zachować wyłączone połączenie z praktyką odbywającą się na ekranie. Umysł początkującego praktykującego, który ciągle pracuje i analizuje, będąc cieleśnie w przestrzeni codzienności kieruje uwagę w stronę tej przestrzeni, w stronę spoza świata praktyki. Ciasnota pokoju uniemożliwiająca swobodne wykonanie ruchów, obecność codziennych przedmiotów niezwiązanych z praktyką a także podmiotów spoza praktyki powodują zderzenia *body schema* ze światem domowym, ze światem życia codziennego. Dlatego praktykujący, poznając cieleśnie ograniczenia przestrzeni mieszkania, uczyli się w trakcie praktyki właściwego dostosowania do panujących warunków, a następnie, przy kolejnych praktykach, stosowali szereg strategii służących aranżacji przestrzeni i zaplanowania czasu praktyki podczas zajęć online. Przygotowanie warunków przestrzennych do praktyki jest czymś nowym dla ćwiczących, ponieważ klasycznie jest to czynność wykonywana przez nauczycieli w szkołach.

Wszystkie akcesoria do jogi chowam w jednym miejscu w szafie. Wyciągam dwie kostki, pasek, koc i rzucam je na fotel, który stoi najbliżej mnie w trakcie praktyki. Kładę je właśnie tam, by zmniejszyć czas na wzięcie ich podczas praktyki, by nie musieć wstawać i podchodzić do innego miejsca, tylko pozostać w danej pozycji. Na podłodze leżą dwa okrągłe dywany. Aby nie zajmowały miejsca, zwijam je i chowam pod łóżko. Wyciągam matę i rozkładam ją w miejsce dywanów, wzdłuż pokoju. Sprawdzam czy nie leży zbyt blisko szafy lustrzanej- chcąc uniknąć

możliwej „kolizji” z lustrem. Zawsze po ułożeniu stanowiska myślę o czystości pokoju. Niestety znowu przed praktyką zapomniałam o odkurzeniu podłogi. Ta myśl napawa mnie złością do siebie samej. Kolejnym etapem przygotowań jest ustawienie światła. Nauczyłam się, że świecąca główna lampa sufitowa nie jest najlepszym pomysłem w trakcie praktyki. Przy pozycjach leżących razi mnie w oczy, a nie zawsze wygodne jest wstanie i odejście od maty w celu jej wyłączenia. Z racji tego ostatnio gaszę tę lampę i zostawiam sobie zapaloną tylko podłogową, dającą niewiele światła, ale wystarczająco by inni widzieli mnie w kamerze i by nie było zbyt ciemno dla mnie. To byłoby usypiające. (a_pratykująca_20.02.21)

Tym razem przed praktyką postanowiłam wyjątkowo zadbać o miejsce, w którym będzie się odbywać. Odkurzyłam pokój, wywietrzyłam go, a na praktykę zapaliłam trzy świece. Ponadto zgasiłam główne światło, aby nie raziło mnie podczas pozycji leżących. (a_pratykująca_29.10.20)

Jedynym poważnym dystraktorem było oświetlenie, gdyż było bardzo jasno w pokoju – świeciło się światło a ekran przede mną był bardzo jasny i raziło mnie po oczach. Wzrok straszliwie mi się od tego męczył. Stwierdziłem, że na następne zajęcia muszę jakoś to zniwelować (a_pratykujący_29.10.20)

Schemat cielesny wyniesiony z zajęć na sali dostarczył praktykującym wiedzy na temat warunków przestrzennych odpowiednich dla praktyki hatha-jogi. Podczas praktyki we własnych mieszkaniach dostosowywali zastaną przestrzeń do poznanych wcześniej własności dążąc do warunków typowych dla profesjonalnych sal, sprzyjających lepszej koncentracji czy wzmacniających widzialność. Do takich strategii należały przede wszystkim działania chroniące charakter „tu i teraz” praktyki. Praktykujący starali się zawczasu zapobiec czynnikom/osobom zewnętrznym na wtargnięcie. Stosowali szereg granic i barier chroniących przestrzeń praktyki. Między innymi barierę czasową aranżując czas praktyki tak, aby wypadał wtedy, gdy nie ma innych domowników, barierę fizyczną między światem „tam” a „tu i teraz”, polegającą na zamknięciu drzwi do pokoju czy barierę sensoryczną odcinającą ich od dźwięków z zewnątrz poprzez wyłączenie

powiadomień w telefonie. „Zabarykadowanie się” w świecie praktyki pozwalało zbliżyć warunki przestrzenne mieszkania do tych poznanych w trakcie ćwiczeń na sali.

Efekt ten wzmacniały także działania upodabniające przestrzeń pokoju do warunków znanych z praktyki na sali, mające na celu przede wszystkim powiększenie przestrzeni pokoju, nawet jedynie w zakresie sensorycznego złudzenia. Takie zabiegi mogły powodować poczucie większej wolności i swobodny w ciasnych wnętrzach blokowych sypialni. W tym celu pokoje były sprzątane i wietrzone. Świeżość wdychanego powietrza zachęcała do głębokich oddechów i otwarcia klatki piersiowej. Przesuwanie mobilnych mebli umożliwiało większą swobodę ruchów. Wybieranie łagodnych źródeł światła pozwalało na budowanie intymnej i pełnej bezpieczeństwa atmosfery sprzyjającej wyciszeniu. Aby zaś urzeczywistnić świat „tu i teraz” uczestnicy spotkań online podejmowali działania służące podtrzymaniu interakcji z innymi praktykującymi i nauczycielem, widzialnymi i słyszalnymi za pomocą ekranu monitora, o których napiszę szerzej w kolejnym podrozdziale dotyczącym przeżywania przestrzeni praktyki – *lived space*.

4.4. Współtworzenie przestrzeni praktyki i jej przeżywanie

Naśladowanie, a zatem poruszanie własnym ciałem podobnie do ciała nauczyciela i innych praktykujących może prowadzić do podobnych doznań kinetycznych tworzących wspólną przestrzeń fenomenologiczną (Jackson 1989: 135) opartą na wspólnym doświadczeniu. Poza podobnymi ruchami i podobnymi przeżyciami dotyczącymi ciała (*lived bodies*) między aktorami praktyki pojawia się coś dodatkowego – przestrzeń, *lived space* (van Manen 1990), która łączy ich ruchy, oddechy i pozwala na wspólne wytwarzanie wiedzy cielesnej w przestrzeni poruszanej ciałami praktykujących.

Przebieg praktyki cielesnej jest tworzona poprzez konkretne, wspólne wszystkim praktykującym zachowania charakterystyczne jedynie dla konkretnej aktywności, wyodrębniające przestrzeń praktyki z życia codziennego. Ciało odgrywa więc kluczową rolę w doświadczeniu – „stajemy się przestrzenią, w której jesteśmy”⁴⁵ (van Manen 1990: 102), ale także w definiowaniu przestrzeni. Reagując na otaczające je elementy (będące zarówno przedmiotami jak i podmiotami), analizując dystanse (Hall 1966) oraz relację między tymi elementami a pustką między nimi, ciało dostarcza danych pozwalających na odbiór i nazwanie konkretnego wnętrza. Architekt Pallasmaa wędrując po mieście

⁴⁵ Tłumaczenie własne,

odbiera jego podmiotowość i materialność własnym, doświadczającym ciałem, które obserwuje, mierzy, porównuje, skaluje, dotyka, pcha, opiera się na elementach miasta. Doświadcza siebie w przestrzeni, a przestrzeń istnieje poprzez jego ucieleśnione doświadczenie, uzupełniając i definiując się wzajemnie z jego ciałem (Pallasmaa 2005).

Praktykujący jogę, doświadczając ciała i przestrzeni wokół, powołuje do istnienia „przestrzeń praktyki”, która może powstać, gdy spotkają się w niej praktykujące podmioty. Bez nich jest jedynie salą gimnastyczną, podobną do innych sal gimnastycznych, wyposażoną w sprzęty i zaprojektowaną zgodnie z regułami przestrzeni edukacji związanej z praktyką fizyczną. Dopiero aktywne ciała, praktykujące hatha-jogę, definiują przestrzeń sali jako przestrzeń praktyki jogi. Dlatego tak ważne w przestrzeni praktyki grupowej jest to, aby wykonywać ją wspólnie, w podobnym tempie, tworząc ją poprzez fizyczną współobecność. Ciało, które jest „tu i teraz” dla innych, ciało, które wzbudza swoją obecnością emocje, ugruntowuje uczestników we wspólnocie praktyki (van Manen 2014: 269).

To, jak istotnym jest aspekt współbycia w przestrzeni uświadomił mi przypadek zajęć prowadzonych ze studentami, których pierwsza styczność z zajęciami, ze względu na obostrzenia pandemiczne, odbywała się w przestrzeni online. W autoraportach po pierwszych zajęciach wspólnych, w przestrzeni rzeczywistej, nie wirtualnej, praktykujący zwracali przede wszystkim uwagę na „wspólną praktykę” i „bycie razem” z innymi. Narracja była prowadzona w liczbie mnogiej – „przyjmujemy pozycje”, „leżymy na ziemi”, „nasza uwaga”. Co ciekawe, pojawiła się także wypowiedź, w której uczestniczka zwraca uwagę na to, że wreszcie mogła zobaczyć innych, ich „prawdziwe twarze”, choć w trakcie zajęć online kamery były włączone i uczestnicy mogli się widzieć wzajemnie. Okazało się jednak, że widok na ekranie monitora nie odpowiada „prawdziwemu” widzeniu się.

Wszyscy wydają się być bardzo skoncentrowani. Wszyscy zapewniają sobie równowagę, podnosząc się na dloniach. Wyglądamy lepiej niż wcześniej. Generalnie dostrajamy się do siebie. Czasami nasza uwaga jest rozproszona. Przyjmujemy pozycję wojownika poprawnie. W tej pozycji każdy wygląda trochę pewnie siebie. Wszyscy słuchają nauczyciela, obserwują go. Wszyscy wydają się być bardziej

zrelaksowani po ruchu, kiedy leżymy na ziemi i masujemy naszego partnera.⁴⁶ (a_praktykująca_30.05.22)

Wczorajsze zajęcia niewątpliwie różniły się od pozostałych. Jest ogromna różnica w wykonywaniu ćwiczeń przed monitorem komputera, a wykonywaniu ich wspólnie z innymi osobami na świeżym powietrzu. To była miła zmiana.⁴⁷ (a_praktykująca_09.05.22)

Dzisiejsze zajęcia były dla mnie zupełnie nowym doświadczeniem. To był mój pierwszy raz, kiedy ćwiczyłam jogę w parku z tak wieloma ludźmi. Wreszcie wszyscy mogliśmy się zobaczyć. Dzisiejsza pogoda była niesamowita, co naprawdę zachęciło mnie do pójścia do parku i cieszenia się słońcem (...) Bardzo interesujące było zobaczyć prawdziwe twarze niektórych ludzi po miesiącach oglądania ich online.⁴⁸(a_praktykująca_09.05.22)

Co ciekawe, będąc fizycznie wśród innych praktykujący podkreślali także wspólnotowy charakter nauki. Jest to dowód na to, że **wzajemna i pełna obserwacja (nie zapośredniczona przez ekran, ale bezpośrednia), a co za tym idzie, łatwiejsze naśladownictwo, są ważnymi mechanizmami uczenia się w praktyce cielesnej, które możemy nazwać uczeniem się sytuacyjnym** (Lave, Wenger 1991), będącym wynikiem uczestnictwa we wspólnocie praktyki.

Wspólna nauka w tej samej przestrzeni dostarcza praktykującym jednak czegoś więcej niż tylko efektywniejszego przekazu wiedzy. Wykonywanie tej samej czynności razem, choć każdy robi ją osobno, daje satysfakcję z poczucia bycia *współuczniami*, gdzie wspólna jest zarówno aktywność, jak i zajmowana przestrzeń.

Z tego powodu o wiele przyjemniej jest widzieć, że wszyscy jesteśmy w tej samej sytuacji i uczymy się. Poczulam się o wiele przyjemniej i chętniej robiłam ćwiczenia. Wydaje mi się też, że wypadłam lepiej niż na poprzednich zajęciach.⁴⁹ (a_praktykująca_09.05.22)

⁴⁶ Autoraport pisany przez studenta z wymiany Erasmus, tłumaczenie własne.

⁴⁷ Jw.

⁴⁸ Jw.

⁴⁹ Jw.

Dzięki praktyce w obecności innych uczniów, będących na podobnym poziomie, możliwe jest współtworzenie intersubiektywnej relacji między uczącymi się (Engelsrud, Standal 2013: 158). Dla Merleau-Ponty ta intersubiektywność, rozumiana jako międzycielesność, jest przedrefleksyjną relacją *between self-other-world* tworzącą „międzycielesny system” (*intercorporeal system*) (Merleau-Ponty 2005; van Manen 2014) pomiędzy wspólnie praktykującymi ciałami składającymi się na *lived space* praktyki. Nauka umiejętności (*skill-learning*), charakterystyczna dla wspólnotowego wytwarzania przestrzeni wiedzy, opiera się na zdolności zwracania uwagi na inne ciało i wzorowania na nim ruchu (Sheets-Johnstone 2000: 358). Praktyka hatha-jogi jest więc w pewnym sensie dynamiczną strukturą społeczną, ponieważ jej uczestnicy kształtują się nawzajem (Crossley 2004 za Kuuru 2022: 12) dzięki ucieleśnionej relacji, która w kontekście praktyki ulega dodatkowo synchronizacji. Przestrzenna współobecność doświadczających i doświadczanych ciał w praktyce sprawia, że czują się z innymi praktykującymi w pewnym sensie jednością, żywym ciałem, poruszonym przez te same ruchy, te same oddechy.

Według Margot Lyon synchronizacja między jednostkami może zaistnieć jedynie poprzez emocje powstałe w kontekście relacji społecznych, a właśnie **oddech to podstawowa zdolność organizmu działająca na rzecz społecznej integracji i procesu kształtowania się emocji** (Lyon 1997: 97). Praktyki oddechowe, będące składową hatha-jogi, są konkretnym przykładem doświadczania poprzez wdychy i wydechy relacji pomiędzy wewnętrznym (ciało), a zewnętrznym (przestrzeń wokół). Praktykujący, w trakcie sesji, na drodze ruchowego dialogu, harmonizują ze sobą oddechy, czyli rytm praktyki, który można zdefiniować jako „odwzorowany przepływ energii działania” (*patterned energy-flow of action*), charakteryzujący się różnymi poziomami intensywności, zmianami kierunków i czasami trwania (Goodridge 1999: 43). Oddychanie we wspólnej przestrzeni, pełnej tego samego powietrza, wzajemnie wchłanianego i wypuszczanego w nieustannym cyklu przyływów i odpływów sprawia, że zajmowana przestrzeń także żyje pulsując dzięki falującym klatkom piersiowym i przeponom poruszonym w jednym rytmie. Ciało w jodze rozumiane jako miniaturowa wersja zewnętrznego świata, dąży do osiągnięcia kosmicznej „homologizacji”, czyli zgodności, odpowiedniości, między ciałem (mikrokosmosem), a światem (makrokosmosem) (Eliade 2009). Im mniejsza grupa tym większa zgodność między ciałami, tym bardziej intensywny i skondensowany przepływ budujący strukturę

cielesno-przestrzenną, tym intymniejsza wymiana oddechów, wzajemnych spojrzeń i uśmiechów.

Zauważyłem, że w ćwiczeniach, które wykonujemy seriami często dają się ponieść rytmowi ich wykonywania przez resztę praktykujących. Robię wdechy i wydechy w podobnym rytmie, mimo że w rezultacie oddycham płycej niż mógłbym. Czasem też nie liczę ilości wykonań. Po prostu wykonuje je tak długo jak reszta sali. Co ciekawe dzieje się tak tylko w przypadku ćwiczeń, które nie wiążą się z dyskomfortem. W pozostałym przypadkach, skrupulatnie odliczam każde wykonanie, aż do ostatniego. (a_praktykujący_04.02.20).

O oddechu przypominałam sobie w trakcie ćwiczeń, kiedy brakowało mi już powietrza. Przypominał mi o tym inny ćwiczący, zajmujący miejsce obok mnie. Słyszając jego głęboki oddech uzmysławiałam sobie, że również powinnam tak robić, pomagało mi to w złapaniu rytmu. (a_praktykująca_19.11.19)

Rytm hatha-jogi jest przede wszystkim rytmem prowadzonym, zależnym od gestów nauczyciela i wskazanej liczby powtórzeń, ale także od pozostałych praktykujących, którzy swoimi ruchami i oddechami regulują tempo praktyki.⁵⁰ Obecność innych, ich ruchy i oddechy sprawiają, że cała przestrzeń wokół się porusza i oddycha we wspólnym tempie. Kiedy pozostali wykonują intensywne ruchy – ciało praktykującego przejmuje od nich szybki rytm. Kiedy oddychają miarowo oddech praktykującego także spowalnia. Widzenie chwiejnego ciała sprawia, że obserwujący praktykujący także traci równowagę.

To samo tyczy się pozycji drzewa – normalnie nie mam problemu z utrzymaniem jej, ale dzisiaj chwiałam się próbując utrzymać się na jednej nodze. Moje myśli wirowały wokół mnie i czułam się tak, jakby myśli innych również były wokół mnie, mieszając się z moimi. Widząc, jak inni

⁵⁰ Można nazwać go rytmem złożonym, choć powtarzalnym, cyklicznym, obejmującym ciąg precyzyjnych (co nie zawsze oznacza – powolnych) ruchów zwieńczonych bezruchem i trwaniem w pozycji. Tempo zaś zależne jest od etapu praktyki, która zazwyczaj składa się ze spokojnego wstępu, intensywniejszej części właściwej złożonej z wchodzenia w pozycje i trwanie w pozycji, etapu pozycji relaksacyjnych, lekkich w wykonaniu i ostatecznie na koniec pozycji zamykającej praktykę będącej pozycją bezruchu, zwanej także pozycją martwego ciała (*savasana*).

próbują zachować równowagę, skupiłam się na nich i ich niestabilnych ciałach. (a_praktykująca_13.06.22)

W praktyce hatha-jogi ćwiczący zatem współdzielą i współtworzą żywą przestrzeń, dążąc do podobnego ustawienia i rytmu ciała (Nichter 2008). O tym, jak ważne jest osiągnięcie i utrzymanie podobieństwa w praktyce świadczy samodyscyplina i uważność praktykujących, aby nie wyłamywać się z tego, co robią inni, a przede wszystkim dbałość o to, aby inni nie widzieli wyłamywania się z tego, co robi grupa. Praktykujący zdają sobie sprawę, że wyłamanie się z rytmu może wpłynąć negatywnie na grupę lub być negatywnie przez nią odebrane. Jednocześnie, ciało praktykującego pragnie być pasującym elementem, który nie wyróżnia się i nie odstaje od ruchu pozostałych ciał, tworzących spójną, organiczną ciało-przestrzeń.

4.4.1. Wirtualne współtworzenie kilku przestrzeni

W praktyce online współlistnieją jednocześnie przestrzeń indywidualna, obejmująca własny pokój do praktyki, jak i w pewnym sensie wiele innych przestrzeni, widocznych na ekranie monitora. Obraz nie zastępuje jednak fizycznej współobecności. Brak innych w bezpośrednim otoczeniu, a co za tym idzie utrudnienie kontroli zewnętrznej (zwłaszcza w przypadku wyłączonych kamer uczniów) może mieć swoje konsekwencje w jakości praktyki wykonywanej przez początkujących praktykujących. Praktyka we własnej przestrzeni, pozbawionej bezpośredniego kontaktu z pozostałymi stwarza sytuację, w której praktykujący nie uczestniczą w pełni w zajęciach – szybciej wychodzą z pozycji i wykonują inne ćwiczenia niż reszta grupy, jeśli mają na to ochotę. Praktykujący samotnie nie czują tak dużej motywacji, jak praktykujący wśród innych, we wspólnej, fizycznej przestrzeni.

Początkowo praktyce towarzyszyła duma, że wykonuję ćwiczenia „samodzielnie”, że jestem do tego samomotywowana, że robię coś dla siebie pomimo braku kontroli ze strony innych. Z czasem jednak zaczęłam... oszukiwać. Trochę szybciej wychodziłam z pozycji, kiedy straciłam równowagę w półksiężycu nie wróciłam już do pozycji tylko doczekałam na jej zakończenie (...) myślę, że włączę własne video, żeby w jakimś sensie zmusić się do stuprocentowej praktyki pod okiem innych, bez których bardzo trudno było mi się skupić na tu i teraz. (a_autorka_17.03.20)

Brak bezpośredniej współobecności jest ograniczeniem wywołującym niepewność i lęk zarówno dla początkujących uczniów, którym brakuje poczucia bezpieczeństwa wynikającego z kontroli zewnętrznej, jak i dla nauczyciela, który nie może tego bezpieczeństwa zapewnić. Żywa, cielesna obecność drugiego człowieka jest zatem niezwykle istotna w praktyce hatha-jogi. Bycie razem oznacza nie tylko widzenie, ale i możliwość pełnej komunikacji, także poprzez dotyk.

Pies z głową w dół sprawia, że zaczynam czuć niepewność. Nie jestem pewna czy dobrze wykonuję tę pozycję i przez to czuję dyskomfort. To jest moment, kiedy mi dokucza brak bezpośredniego kontaktu na zajęciach i przez to możliwości poprawy pozycji. (a_praktykująca_05.05.20)

Ale cała praktyka on-line była pod znakiem koncentracji i myślenia, czy słyszą, czy widzą, czy praktykują. Brak kontaktu bezpośredniego jest jednak poważnym ograniczeniem dla nauczyciela. (a_nauczyciel_17.03.20)

Natomiast nie ma przełożenia, bo nie widzimy drugiego człowieka. Dla mnie, to podstawą pracy (...) W moim odczuciu, dla mnie, najważniejszym jest drugi człowiek, którego ja widzę, dotykam, lub nie dotykam, ale go widzę, widzę, mogę z nim porozmawiać. (W_nauczycielka_21.06.22)

Wśród praktykujących online, pozbawionych bezpośredniego kontaktu z innymi, istnieje potrzeba współtworzenia fizycznej przestrzeni praktyki. **Komputer, będący wizualnym i fonicznym łącznikiem między przestrzeniami, mimo wszystko w pewnym zakresie spaja uczestników i nadaje doświadczeniu specyficzną współobecność będącą z pozoru jedynie bezcielesnym substytutem fizycznej obecności.** *Lived time* zajęć, odbywających się w czasie rzeczywistym, doświadczanym jednocześnie przez wszystkich praktykujących i tylko przez nich, rodzi poczucie współtworzenia doświadczenia z pozostałymi praktykującymi będącymi przed ekranami. Zapewnia to uczestnikom poczucie wspólnego działania, będącego ważną dla praktykujących wartością. **To właśnie wspólne działanie jest istotą grupowej praktyki hatha-jogi, choć, paradoksalnie, aktywność ta jest przecież czynnością indywidualną, a nie zespołową.** A jednak grupa działa jak zespół. Członkowie nie chcą go opuszczać, wyłamywać się z praktyki, gdy brakuje sił. Z jednej strony są uczestnicy praktyki, którzy nie chcą wypadać gorzej na tle innych, dlatego starają się nadążyć za tempem

pozostałych. Z drugiej strony część z nich czuje także odpowiedzialność za stabilność i trwałość grupy traktując siebie jako jeden z jej niezbędnych elementów, koniecznych do zachowania całości. Ta potrzeba bycia razem w praktyce jest na tyle silna, że istnieje także podczas praktyki online, a może nawet silniejsza niż zwykle, ponieważ wirtualna przestrzeń wymuszona została pandemią COVID-19, która wzmacniała poczucie wyobcowania i lęku związanego z izolacją społeczną.

Z kolei w trakcie ćwiczeń zidentyfikowałem nowe uczucie, które trudno mi opisać i jest tylko może jakimś moim wyobrażeniem, ale ja nazwałbym to poczuciem bycia zespołem. W takim sensie, że pojawia się pewnego rodzaju identyfikacja z innymi uczestnikami. To jest dziwne uczucie, że wszyscy stanowimy taki trochę zespół, że każdy z nas ćwiczy osobno i wykonuje te ćwiczenia we własnym zakresie, ale to jest grupowe działanie. Dlatego na przykład ja nie chciałem na poprzednich ćwiczeniach unikać trudnych pozycji, ani też nie chciałem ich przedwcześnie kończyć. To tak jakby opuścić grupę w trakcie wspólnej pracy, w trakcie robienia czegoś, a tu wydaje mi się, że powinniśmy przez to przejść razem. (a_praktykujący_29.10.20)

Nie napisałam jeszcze, że ważnym aspektem było dla mnie, że tu i teraz inne osoby reagowały na to samo, co ja. Wszyscy w tym samym czasie słyszeliśmy słowa i oddechy profesora. Wszyscy się do nich stosowaliśmy. W tym trudnym czasie świadomość wspólnego zaangażowania była dla mnie kojąca, pokrzepiająca. (a_praktykująca_07.04.20)

Uczestnicy praktyki online dysponując kalejdoskopowym obrazem wszystkich współpraktykujących, nie tylko zagląдают w prywatne przestrzenie innych, ale także w pewien sposób w nich przebywają jako ruchomy obraz na ich ekranie. Okazuje się jednak, że wizualna obecność to mało dla schematu cielesnego przyzwyczajonego do częstych interakcji na poziomie gestów, uśmiechów, wspólnych oddechów czy porozumiewawczych dźwięków. Charakterystyczne jest więc dla praktyki online poszukiwanie dodatkowego potwierdzenia wspólnej definicji sytuacji za pomocą kontaktu wzrokowego, który jest niezwykle istotny w interakcjach twarzą w twarz i który daje namiastkę

przebywania we wspólnej przestrzeni, nawet jeśli jest to tylko przestrzeń wirtualna, ożywiana takimi drobnymi gestami.

Myślałam, że muszę robić to źle (...) Spojrzałam na innych i zobaczyłam, że Dagmara również patrzy dosyć intensywnie na ekran, ze spojrzeniem, wyrazem twarzy jakby również nie rozumiała poleceń, nie była w stanie ich odczytać i przełożyć na swoje ciało. Poczułam się wtedy rażniej, lepiej (...) uśmiechnęłam się, a nawet lekko zaśmiałam pod nosem i spojrzałam odruchowo na D. w oczekiwaniu, że ona również zobaczy, jak ja usiłuję coś dojrzeć na monitorze. Tak się jednak nie stało, więc szybko oderwałam wzrok i wróciłam do ćwiczeń. (a_praktykująca_23.06.20)

4.5. Cieleśne doświadczanie przestrzeni praktyki

*Flesh*⁵¹, termin odnoszący się do mięsistości ciała (Merleau-Ponty 2005), wyraża ciągłość między światem a ciałem, oddaje intymny i osobisty charakter cielesności oraz odzwierciedla jego „elementarny, surowy wymiar będący punktem przecięcia podmiotu i przedmiotu, ciała i świata”⁵² (Morley 2001: 75). Ciało praktykującego, będąc w przestrzeni praktyki, jest z nią połączone, ale także jest od niej odgraniczone własną materialnością. Praktyka jest ciągłym ustalaniem i negocjowaniem granic cielesnych przy jednoczesnym, stopniowym otwieraniu się ciała. W tym podrozdziale przyjrę się temu, jak ciało sensorycznie doświadcza w hatha-jodze przestrzeni wokół, ale także przeanalizuję przestrzeń ciała, odnosząc się do jego cielesnego doświadczania oraz cielesnych granic.

Struktura przestrzeni, w której ma miejsce jakakolwiek aktywność tworzona jest zarówno przez elementy fizyczne jak i doświadczenia zmysłowe, pobudzane przez warunki, które panują w danym otoczeniu. **W doświadczeniu przestrzeni praktyki cielesnej łatwo można wskazać rolę wzroku, słuchu, zapachu i dotyku, a nawet smaku, jeśli zdarzy się nam bezpośredni kontakt ze słońcą od potu powierzchnią maty. Do klasycznej piątki należy jednak dodać między innymi zmysł równowagi, umożliwiającą czucie położenia ciała w przestrzeni i zachowanie jego stabilności, zwłaszcza w pozycjach balansujących.** Praktykujący stosują pewne strategie zwiększające szanse na utrzymanie równowagi takie jak patrzenie się w jeden stały punkt. Oznacza to, że przestrzeń, w której

⁵¹ Oryginalnie *la chair*.

⁵² Tłumaczenie własne.

się znajdują ma bezpośredni wpływ na jej doświadczanie – stabilność odnaleziona w przestrzeni wprowadza stabilność do ciała.

Zauważyłam, że jak tylko na moment odbiegłam od skupienia się na wykonaniu danej asany to od razu traciłam stabilizację. Pofalowało mną przy którymś wojowniku ok. 2-3 razy. Tak więc koncentracja, koncentracja. Bardzo mi pomaga też patrzenie się w jeden punkt.
(a_praktykująca_18.03.21)

Czynnikiem zaburzającym doświadczenie równowagi jest sensoryczne odcięcie się od przestrzeni wokół, poprzez zamknięcie oczu. Praktykujący zostaje pozbawiony wzrokowej stabilności i zmuszony jest szukać jej w podłożu, którego dotykają jego stopy. Jest to w danym momencie jedyna pewna, bo doświadczana fizycznie, poprzez dotyk, powierzchnia. Zamknięcie oczu wprowadza praktykującego nagle w odmienny stan. Ciało nie wie jeszcze, co się dzieje, szuka stabilnej pozycji. Stopy stoją niepewnie na macie szukając stałego podparcia. Sensoryczne odcięcie od przestrzeni zaburza poczucie równowagi i skazuje ciało na poszukiwanie stabilności. Dopiero otwarcie oczu pozwala powrócić do tego, co znane i bezpieczne.

Zawsze mnie zaskakuje, jak zmienia się dana pozycja, kiedy zamkniemy oczy. Dzisiaj w pozycji góry miałam to uczucie. Po zamknięciu oczu zupełnie inaczej się to postrzega, nagle nogi/stopy zaczynają drgać, trzeba szukać stabilizacji w podłożu. Z otwartymi oczami w ogóle tego nie ma.
(a_praktykująca_18.03.21)

Zmysł równowagi wpływa także na odczuwanie grawitacji, która w autoraportach opisywana jest jako odczuwanie „uziemienia” lub „ugruntowania” ciała. Zjawisko to związane jest z fizycznym odczuciem ciężaru własnego ciała i znajdowaniem się w polu grawitacyjnym, które przyciąga to ciało do gruntu oraz powoduje doświadczenie „zatopienie się w sobie”. Ponadto, związane jest z głębszym i szerszym doświadczeniem „zatopienia się w świecie” i bycia jego elementem. Uziemienie oznacza fizyczne połączenie dwóch różnych przestrzeni, a więc nieruchomej, niewzruszonej stałej, jaką jest powierzchnia ziemi, podłogi czy maty oraz żywego, będącego ciągle w ruchu ciała, w którym stale przepływa krew. Moment połączenia, przylegania żywą powierzchnią do ziemi, zestawienia ruchomego z nieruchomym pozwala odczuć praktykującemu

materialność i ciężar własnej cielesności. Jednocześnie, odczuwanie gruntu, na którym leży ciało, odczuwanie jego stałości i nieruchomości, wyzwała poczucie wtopienia się, wpasowania w to, co stałe i niezmienne, tym co żywe i przemijalne.

*Dzisiaj czułam uziemienie dosłownie, w większości pozycji, w których trzeba było „ciągnąć” do dołu czułam rzeczywiście, że napieram na matę.
(a_praktykująca_03.12.20)*

*Podczas leżenia czułam jak moje ciało staje się coraz cięższe, „zatapia się w sobie” i poruszając np. nogą czułam jakby ważyła z 5 razy więcej niż normalnie. Czułam się uziemiona, jak wielki kamień.
(a_praktykująca_19.11.20)*

W trakcie pranajamy i później savasany czułam coś co mogłabym nazwać „uziemieniem”. Czułam jakby moje ciało wtopiło się w ziemię, idealnie do niej przylegało, było jej częścią. Było idealnie ułożone. W biodrach czułam ciężar, który obezwładniał moje nogi, a to jeszcze bardziej pogłębiało uczucie „uziemienia”, wtopienia. (a_praktykująca_30.06.20)

Odpowiednie poruszanie się w przestrzeni praktyki umożliwia natomiast zmysł ruchu, którego obecność podkreślała między innymi antropolożka Caroline Potter (2008) analizując taniec teatralny. To właśnie zmysł ruchu pozwala praktykującym hatha-jogę wejść w pozycje, ale także oszacować i dobrać odpowiednie odległości wokół własnego ciała, aby móc uszanować granice innych praktykujących i samemu pozostać w swoich.

Najbliższa praktykującemu przestrzeń jest wyznaczona powierzchnią maty. Jest to jednostka, która sytuuje praktykującego i wyznacza granice jego ruchów. Oczywiście praktykujący może wyjść – i w praktyce często wychodzi – poza jej obrys, jednak centrum ciała znajduje się zazwyczaj w centrum maty, a układając matę obok innych mat praktykujący szacuje odległości, tak aby utrzymać swobodę ruchu, a jednocześnie nie zabierać zbyt dużo przestrzeni wokół.

Mata jest taką przestrzenią, gdzie się bezpośrednio ćwiczysz, ale dobrze mieć wokół maty też jakąś taką przestrzeń, że jeśli robisz ćwiczenia z różnymi skrętami bocznymi, przerzucaniem nóg... nie musisz uważać, aby drugą osobą, drugiej osoby nie trącić, więc powiedzmy, że nie wiem,

kilkadziesiąt cm z każdej strony, żeby mieć trochę taką strefę dowolnego poruszania się. (W_praktykująca_23.04.20)

To, gdzie i przy kim praktykujący rozkłada matę ma znaczenie – określa odległość od nauczyciela, zwiększa lub zmniejsza widoczność, niesie za sobą wybór konkretnych osób, których towarzystwo jest dla praktykującego akceptowalne w trakcie praktyki.

Najpierw doszły dwie nowe osoby po lewej stronie, ułożyły się w znacznej odległości od już leżących (odległość jednego przęśła drabinki), ale swoje maty ułożyły obok siebie (w trakcie zajęć zrozumiałam, że jest to para). Jeden mężczyzna po prawej stronie, położył się najdalej, pod oknami znajdującymi się na końcu sali. Następnie najbliższe prowadzącej miejsca zajęły dwie kolejne dziewczyny po lewej stronie, ułożyły się blisko siebie, ale w odległości przęśła od już leżących. (...) Ludzie zajmowali więc najpierw miejsca pośrodku, następnie, jak najdalsze, a w trzeciej „turze” te, które zostały najbliżej prowadzącej, na samym końcu te najbliższej obserwatora. (O_autorka_9.12.19)

Zmysł ruchu umożliwia zatem dostrojenie się do przestrzeni wokół. Także dotyk, jak zauważają Hockey i Allen Collinson (2007: 123) w sportach ruchowych (takich jak piłka nożna czy krykiet), umożliwia praktykującym sportowcom dostrojenie się do stale zmieniającego się środowiska. Dwukierunkowa, ucieleśniona relacja między praktykującym a terenem i sprzętem (Hockey 2006: 197), ma miejsce także w mniej dynamicznych i zmiennych aktywnościach, takich jak hatha-joga, gdzie dotyk i odczucia ciała, bardziej niż wzrok, pozwalają na fizyczne poznawanie i rozumienie najbliższej przestrzeni wokół. Stopy praktykującego jogę powinny mieć bezpośredni kontakt z matą, nie zakłócony przez obuwie, a nawet skarpetki, ponieważ wraz z dłońmi osadzają praktykującego stabilnie w terenie i dostarczają informacji na temat przyczepności umożliwiając uniknięcie ewentualnej kontuzji. Ponadto, bezpośredni kontakt z podłożem to pełne doświadczenie ugruntowania i osadzenia w pozycji.

Po serii wojowników moje dłonie były mokre, mata również. Bardzo ciężko było mi wykonywać psa z głową w dół i inne pozycje, gdzie ciężar ciała opierał się na dłoniach- ślizgały się. Gdy dłonie dosłownie zaczynały „jeździć” po macie przesunęłam się nieco do przodu i opierałam je na podłodze. Po chwili jednak i parkiet zrobił się mokry od dłoni i na nim

również było ślisko. Jest twardy więc wbijał mi się w ręce, a to było bardzo nieprzyjemne. (a_praktykująca_22.10.20)

Co ważne, doświadczanie tej samej sali dedykowanej praktyce cielesnej jest różne, w zależności od tego, czy podmiot jest jedynie obserwatorem przestrzeni, czy także jej użytkownikiem, czyli doświadczającym przestrzeń. W trakcie jednej z obserwacji w szkole jogi moja współbadaczka tworzyła opis stałych elementów architektonicznych (ściany, podłoga, słupy) i cech fizycznych danego miejsca skupiając się na kolorach, teksturach, wzorach. Etnograficzny opis przestrzeni uwzględniał jedynie jej kontekst materialny.

Podłoga wykonana jest z paneli imitujących jasne drewno. Ściany są kremowo-zielone. Za stanowiskiem instruktora jest ściana z trzema grubymi pasami tapety zielonej w motyw bambusów. Na środku sali stoją dwie kolumny z tym samym bambusowym motywem. Prawa ściana to ściana dużych lusterek pod którymi leżą wałki do ćwiczeń. W kątach sali są umiejscowione głośniki i sprzęt grający oraz sprzęt do ćwiczeń jogi (składane krzesła, maty, paski, klocki drewniane i kauczukowe. Na tylnej ścianie znajdują się trzy okna, a na parapetach są liczne rośliny (zielone, mięsiste liście). Na bocznych ścianach wiszą małe zegary (na wprost siebie). (O_współbadaczka_06.12.19)

Kiedy przy kolejnej wizycie jej obserwacja była obserwacją uczestniczącą obserwatorka zaczęła w fizycznej przestrzeni dostrzegać, a właściwie odczuwać, także jej żywość i to jak wchodzi ona w bezpośrednią interakcję z praktykującymi – raz utrudniając a innym razem ułatwiając praktykę dzięki swoim teksturom i aranżacjom geometrycznych form znajdujących się na sali. Neutralne wcześniej kolumny przestały być tylko kolumnami, a stały się kurtynami, które przesłaniają obraz, barierami w transferze wiedzy. Panele podłogowe nie były już tylko białą imitacją drewna, ale gładką, twardą powierzchnią, po której nagie pięty na przemian ślizgają się i obcierają. Do takich doświadczeń przestrzeni (*lived space*) badaczka mogła dojść jedynie uczestnicząc w praktyce, będąc w nią zaangażowaną za pomocą wielu zmysłów. Przestrzenie i powierzchnie, których użytkujemy postrzegane są więc nie tylko wzrokowo, w odniesieniu do ich cech

materialnych, ale także kinestetycznie⁵³, poprzez doświadczanie ich właściwości. „Dostrzeżenie” wad zaprojektowanej przestrzeni, o których pisze badaczka, jest tak naprawdę „odczuciem” tych wad poprzez praktykujące w przestrzeni ciało.

Tym razem pełniłam rolę obserwatora uczestniczącego w zajęciach jogi. Pozwoliło mi to na dostrzeżenie wad dekoracji/ umeblowania owej sali. Zielone kolumny znajdujące się na środku pomieszczenia mogą utrudniać ćwiczącym obserwację instruktora i odwrotnie – instruktorowi utrudniać doглядanie praktykujących. Wielokrotnie widziałam, jak prowadzący wychyla się i zagląda za jedną z kolumn by lepiej dostrzec ćwiczących – mnie oraz osobę nade mną. W trakcie wykonywania ćwiczenia, polegającego na stopniowym prostowaniu nóg zauważyłam zalety oraz wady podłogi – paneli. Równa, gładka powierzchnia umożliwiała poślizg, jednak jej twardość powodowała obcieranie stóp (w szczególności pięt) i tym samym dyskomfort w trakcie danego ćwiczenia. (O_współbadaczka_12.12.19)

4.5.1. Granice ciała

Według Georga Simmela (2009 za Mayr 2022: 3) przestrzeń jest „wzajemnymi efektami” (*reciprocal effects*) fizycznej bliskości i odległości – praktykujący w przestrzeni zarówno definiują własne terytorium, jak i są pod wpływem terytorium innych. Dotyk zaś pełni w praktyce cielesnej ważną rolę w lokalizowaniu, dzieleniu i zachowaniu przestrzeni osobistej. Jest między innymi narzędziem korekty manualnej (oczekiwanej przez praktykującego lub nie), ale może być także wynikiem (i sygnałem ostrzegawczym przekroczonej granicy) przypadkowego, niechcianego zbliżenia się praktykujących do siebie na skutek zbyt bliskiego ułożenia mat. **Ciała, funkcjonując terytorialnie (Goffman 1971) są więc w procesie ciągłego określania własnych granic i odnoszenia się do granic innych.** Zgodnie z koncepcją terytoriów cielesnych (*body territories*) (Lyman, Scott 1967) ciało należy do jednego z najbardziej prywatnych i nienaruszalnych terytoriów należących do jednostki, chronionych poprzez prawo do oglądania i dotykania. Dlatego też istnieje pewien zestaw praktyk interakcyjnych pomiędzy praktykującym,

⁵³ Pisała o tym między innymi Hastrup analizując podróż saniami w Arktyce: „kiedy mówimy, że grunt się wznosi czy też, że powierzchnia lodu jest nierówna, odnosimy się do własnego doświadczenia poruszania się po nim; to doznania ciała determinują te sformułowania językowe – nasza świadomość mięśniowa” (Hastrup 2018: 133).

a nauczycielem i pozostałymi praktykującymi określających zasady i granice związane z dotykiem.

Nauczyciel wykonuje korektę manualną zazwyczaj dopiero wtedy, gdy pozna ucznia i zdobędzie jego zaufanie oraz zgodę na dotyk. Jedna z nauczycielek mówi o tym, że stosuje korektę manualną dopiero po jakimś czasie. Jest to czas, w którym praktykujący może oswoić się z nauczycielem, poznać go, ale przede wszystkim jest to czas na oswojenie się z własnym ciałem, poznanie jego słabości i możliwości, a także nauczenie się zarządzania nim w przestrzeni. Początkowo więc nauczyciel przeprowadza korekty na poziomie werbalnym, ewentualnie za pomocą prezentacji własnym ciałem błędnej i poprawnej formy asany. Inną metodą, pozwalającą na uniknięcie bezpośredniego kontaktu fizycznego, jest użycie odpowiedniej pomocy (jak na przykład kostka), która uświadomi uczniowi odpowiednie ułożenie ciała bez konieczności bezpośredniego dotyku.

I moje podejście do korekt jest takie, że w pierwszej kolejności używam korekty słownej. Czyli jeżeli widzę, że moja komenda do ucznia nie dotarła, i nie uzyskałam efektu, to mówię to innymi słowami. Jeżeli uczeń nadal nie reaguje, jestem zdolna to pokazać na sobie, to korzystam z tej metody, natomiast jeżeli to nadal nie przynosi efektu i... i jedynym sposobem uzyskania danej akcji byłaby korekta manualna, to, tutaj też to jest zależne od sytuacji, ponieważ, na przykład, na uczniach początkujących staram się nie używać korekty manualnej, nawet jeżeli oni przy pomocy innych sposobów nie potrafią czegoś zrobić. Po pierwsze, po to, że uczeń początkujący potrzebuje pewnej przestrzeni, pewnego też komfortu nie bycia dotykany i pewnego czasu na to, żeby przede wszystkim oswoić się ze swoim ciałem i nauczyć się go czuć i używać w przestrzeni, i to wymaga po prostu czasu. Mam też takie poczucie, że duża część uczniów początkujących nie czuje się też komfortowo w takiej zbyt bliskiej relacji, jeszcze za mało się znamy, oni za mało jeszcze, też tak jak mówię, czują swoje ciało, żeby być też na to gotowym, natomiast jeżeli chodzi o uczniów, którzy już mają jakieś doświadczenie, i faktycznie nie są, nie reagują na inne sposoby, i potrzebna jest ta korekta manualna, no to stosuję takie zasady, jakby trzymam się takich zasad, które powodują, że jakby zwiększam szansę na to, że oni nie poczują się z tą korektą niekomfortowo.

Czyli, jeżeli mam do dyspozycji na przykład, nie wiem, piankę, albo kostkę piankową, albo nawet klocek, wszystko zależy od tego, czego korekta ma dotyczyć, to czasem używam po prostu pomocy do tego, tylko po to, żeby uświadomić uczniowi dane miejsce w ciele. (W_nauczycielka_04.02.22)

Jeśli nauczyciel zdecyduje się na korektę manualną, a uczeń wyrazi na nią zgodę to dotyk powinien być neutralny, tak by nie było wątpliwości co do jego intencji. Ponadto, dotyk korekcyjny nie może być wykonany siłowo. Wszelkiego rodzaju siłowe „dopchnięcia” czy „dociśnięcia” są przekraczaniem granic cielesnych ucznia. Z drugiej strony nie może on być także zbyt delikatny, ponieważ mógłby w ten sposób sugerować inną intencję, wykraczającą poza przekaz wiedzy cielesnej, lub wywołać w praktykującym nadanie dotykowi innej intencji niż ta, z którą wyszedł nauczyciel. Dotyk instruktora powinien być zatem zdecydowany, profesjonalny, podobny do dotyku lekarza (van Manen 2014: 272-273).

(...) jeżeli chodzi o dotyk to K. też zawsze spyta - czy mogę dotknąć cię, dotknąć twoje plecy, albo jakieś inne części ciała. I jak dotyka to też nie jest to ten sposób, który znalazłam, czyli wpychanie w pozycje. Tylko na przykład dotyka jakiegoś mięśnia, żeby wywoływać jakiś impuls, żebym to ja zaczęła szukać w nim jakiejś zmiany. Więc raczej takie dawanie wskazówek (...) Więc... taki dotyk, bardzo łagodny, żeby tylko przenieść uwagę, jest dla mnie zupełnie ok. A wkładanie w ruch, w sensie naciskanie, dociskanie, to już dla mnie zupełnie nie wchodzi w grę. (W_praktykująca_29.03.20)

Otóż przede wszystkim należy uzyskać zgodę osoby, której przeprowadza się korektę poprzez dotyk, a więc ta zgoda musi być. Za każdym razem musi się człowiek zapytać, czy istotnie można dotknąć. Następnie ten dotyk powinien być neutralny, no i to przez chociażby otwarcie dłoni, a nie zaciskanie palców na mięśniach, czy na tkance drugiej osoby się dokonuje. Ilość korekt w kontakcie, mówimy cały czas, gdy nie ma pandemii, bo teraz to już w ogóle jest bezkontaktowe, jeżeli w ogóle jest jakakolwiek korekta to tak jak wspomniałem, po pierwsze otwartą dłonią, po drugie ruch zdecydowany. Oczywiście jak najkrótszy i to co chcę bardzo wyraziście powiedzieć to można prowadzić bardzo zaawansowane uczenie technik

bez dotykania drugiej osoby. I to jest moja ścieżka.
(W_nauczyciel_04.12.21)

Dotyk w praktyce cielesnej, będąc elementem kulturowo obciążonym napięciami normatywnymi i seksualnymi, musi być odpowiednio uregulowany i ograniczony (Classen 2012; Harvey 2003; van Manen 2014). Rodzaj i zakres dotyku korekcyjnego zależą od relacji między nauczycielem i uczniem – zarówno od poziomu zażyłości jak i uwarunkowań genderowych oraz kulturowych. W trakcie jednej z obserwacji instruktor poprawiał mężczyznę z tego samego kręgu kulturowego, którego dobrze znał – uścisk instruktora był mocny, korekta stanowcza i wprowadzająca duże zmiany w ciele ucznia. W przypadku korekty kobiety, która była dopiero co poznaną studentką, z obcego kulturowo kraju, w którym dotyk międzypłciowy jest większym tabu niż w Polsce (Turcja) dotyk polegał tylko na przesunięciu lub zasugerowaniu przesunięcia części ciała. Nauczyciel zachowywał przy tym znaczny, fizyczny dystans, odwrotnie niż w przypadku pierwszej korekty, w której stał stosunkowo blisko ucznia. Znaczące było także ustawienie ciała nauczyciela względem ciał uczniów – w trakcie korekty znajomego mężczyzny nauczyciel stał za nim, uniemożliwiając obserwowanie jego ruchów; w trakcie korekty nieznanym kobiecie stał obok niej, tak aby umożliwić jej ciągłą kontrolę wzrokową tego, co robi, a tym samym zapewnić jej poczucie bezpieczeństwa.



Zdjęcie 13. Różnice w fizycznej bliskości nauczyciela i uczniów zależą od wielu czynników relacyjnych, sytuacyjnych, kulturowych czy płciowych. Kadr z nagrania sesji jogi prowadzonej w parku. Nagranie wykonane 26.05.21 przez Aleksandrę Płaczek.

Dotyk jest więc atrybutem niezwykle kontekstowym, a jego znaczenie odczytywane jest w zależności od okoliczności jego użycia. **Analizując to, jak uczniowie piszą lub mówią o korektach możemy zauważyć, że są one postrzegane na dwa sposoby**

i wyróżnić korektę dotykową akceptowaną i korektę dotykową nieakceptowaną. Korekty dotykowe akceptowane nie są postrzegane jako przekraczające granice cielesne. Oceniane są przez uczniów jako potrzebne oraz wartościowe z punktu widzenia przekazu wiedzy i określane jako niewielkie ingerencje w ciało – „dokręcenie”, „poprawienie”, „podciągnięcie”.

W sensie najpierw pokazywali wszystkim jak poprawnie wejść w asanę, a potem chodzili po sali i poprawiali, tak? Czasami to były minimalne poprawki, czasem wystarczyły słowne, a czasem wystarczyło podejść i poprawić trochę nogę, dokręcić w jakimś miejscu. No, przy nauce psa z głową w dół to wszystkim trzeba było biodra podciągać do góry, bo jakby ludzie mają tendencję do wyginania się w łuk. Myślę, że no jakby każda metoda jest cenna, no jakby najpierw pokazać a potem poprawić na sali.
(W_praktykująca_15.02.20)

Korekta dotykowa nieakceptowana to przekroczenie granicy cielesnej – określana jest jako coś agresywnego, przeprowadzonego przy użyciu siły. Nazywana jest „dociskaniem”, „naciskaniem”, „wpychaniem”, „kazaniem”, „wymuszaniem”, „udowadnianiem”. Dotyk nieakceptowany jest dotykiem nieprofesjonalnym, ponieważ może prowadzić do utraty zaufania do nauczyciela, oraz buntu i niechęci wobec jego osoby. Niechciana ingerencja odczytywana jest bowiem nie tylko jako ingerencja w moje ciało, ale także w moje „ja”, które nie chce być wpychane w szablon zaprojektowany przez kogoś z zewnątrz. Taka interpretacja ukazuje pewną definicję siebie – osoby samostanowiącej, której podstawą jest przekonanie o tym, że to „ja” zna lepiej swoje ciało i jego możliwości niż ktokolwiek spoza „ja”.

I też bardzo dużo, w Warszawie zwłaszcza, bardzo dużo dotykały i poprawiały, nieproszone, czego też nie lubiłam. Myślę, że wchodziły, nagle coś widziały w ciele i podchodziły i przyciskały i wyciągały i ja już miałam ten uraz po M., że ja nie chcę, żeby ktoś mi coś udowadniał. I też to było jakieś takie nieprzyjemne, że komuś się wydaje, że może mnie wcisnąć w jakieś inne miejsce, w którym jestem. I to wszystko w jakiejś takiej atmosferze oczywiście uprzejmości, że wszyscy chcemy dla siebie dobrze, ale to mnie nie do końca przekonywało.
(W_praktykująca_29.03.20)

4.5.2. Przestrzeń ciała

Przestrzeń ciała w praktyce cielesnej określona jest poprzez rodzaj ruchu, charakterystyczny dla danej dziedziny, ale także formę sylwetki, do której dąży się w trakcie praktyki. Na przykład ciało baletmistrza postrzegane jest w kategoriach jego wertykalności – wyśrodkowane pozycje wokół pionowej osi ciała oraz ruchy wykonywane wysoko, na palcach, dążą do maksymalnej pionizacji, wręcz oderwania od ziemi (Grau 2012: 10). Z kolei ciało w tańcu jazzowym ma środek ciężkości niżej, w obszarze miednicy, nie jak w balecie na wysokości klatki piersiowej (Grau 2012: 11) a jego ruchy są bardziej miękkie, bliższe ziemi, skoncentrowane przede wszystkim od pasa w dół (Duncan 1933: 358).

W praktyce hatha-jogi sylwetka przybiera formę odpowiadającą rodzajom pozycji, z których możemy wyróżnić następujące grupy związane z ustawieniem ciała względem podłoża:

- a) pozycje stojące (np. *tadasana*, *vrksasana*, *utthita trikonasana*),
- b) pozycje siedzące (np. *dandasana*, *virasana*, *swastikasana*, *parsva svastikasana*),
- c) pozycje leżące (np. *supta virasana*, *savasana*),
- d) pozycje odwrócone (np. *salamba sirsasana*, *adho mukha vrksasana*) (Iyengar 2008).

Ważnym aspektem pozycji hatha-jogi związanym z przestrzennym obrazem ciała jest ich geometryczność. Nauczyciele dokonując opisu a następnie korekty pozycji zwracają szczególną uwagę na takie parametry jak symetryczność, prostopadłość, równoległość, utrzymanie odpowiednich kątów między częściami ciała. Pomocnym elementem w zachowaniu geometrii ciała jest mata i jej krawędzie, dzięki którym uczniowie mogą odpowiednio ułożyć stopy, a tym samym całą sylwetkę, względem jej boków.

Pomimo pozornego zastygania w pozycjach, w trakcie których ciało nie wykonuje widzialnych gestów i zmian w ułożeniu, przestrzeń cielesna w praktyce hatha-jogi jest polem ciągłego ruchu, powodującego stałe zmiany w ciele. Na początku zajęć ciało jest zazwyczaj skurczone, spięte i zastygnięte. Dopiero w trakcie praktyki zaczyna się rozciągać, otwierać, wydłużać.

Bardzo podobała mi się pozycja wielbłąda. Pierwszy raz nie zarejestrowałam, żeby mieć podbite stopy i od razu robiłam na płaskich stopach. Czuję, że to było bardzo otwierające. (a_praktykująca_20.01.21)

Lubię rozciąganie się w górę w pozycji stojącej. I bardzo dobrze można zaobserwować, że im więcej powtórzeń albo innych pozycji w międzyczasie to można dosięgnąć splecionymi dłońmi wyżej w stronę sufitu. (a_praktykująca_14.01.20)

Od razu też przez całą praktykę przy wydechu dokonywała się autokorekta postawy, moje ciało się prostowało i wydłużało. (a_praktykująca_24.03.20)

Celem ruchu w praktyce hatha-jogi jest zwiększenie przestrzeni ciała, czemu może towarzyszyć poczucie wolności. Odczucia „rozrastania się” powierzchni ciała na skutek rozciągającej i rozluźniającej praktyki określane są jako coś przyjemnego, sprawiającego praktykującym radość i satysfakcję. Stosowane określenia takie jak „lekkość”, „pęcznienie”, „uwolnienie” nasuwają skojarzenia z balonem, swobodnie unoszącym się nad ziemią, poddającym się podmuchom wiatru, będącym z każdą sekundą coraz wyżej. Widok odlatującego balonu to ilustracja pełnej swobody, która okazuje się być czymś, czego uczniowie pragną i co otrzymują na macie w trakcie praktyki, w której to ich własne ciało okazuje się przestrzenią umożliwiającą im zbliżenie się do kojącego i radosnego poczucia wolności.

Jak by to powiedzieć? No przyjemne uczucie uwolnienia, w rozumieniu takiej narastającej przestrzeni w ciele, za którą znowuż idzie takie poczucie lekkości i radości. (W_nauczycielka_04.02.22)

Jak dziwnie by to nie zabrzmiało czułam też pojawienie się miłego uczucia w okolicy policzków. Tak jak bym znalazła tam nową przestrzeń. (a_praktykująca_17.03.20)

W trakcie pranayamy doświadczałam przede wszystkim rozszerzania ciała. Każdy wdech, nieważne czy głęboki, czy szybki to dla mnie poczucie pęcznienia, które daje mi głęboki relaks, ale także specyficznie rozbawia. (a_autorka_12.05.20)

4.6. Autoprezentacja – przestrzeń praktyki jako scena

Dla początkujących praktykujących istotne jest to, jak wygląda ich ciało, jak się prezentuje, jak wypada na tle innych ciał. Nawykowo, w kontakcie ze światem zewnętrznym, myślą o własnym ciele w kategorii lustrzanego odbicia, jak o obrazie widzianym z perspektywy zewnętrznego obserwatora (Morley 2001: 76). Myślenie o ciele jako o zewnętrznej wizytówce naszego „ja” może skutkować przedmiotową relacją z ciałem, którego głównym zadaniem jest jak najkorzystniejsza prezentacja, rozumiana jako autoprezentacja praktykującego.

Jednym z wielu wymiarów praktyki jogi może być jej dramaturgia, czyli spojrzenie na praktykę jak na scenę i występ. Pojawia się bowiem w praktyce wiele elementów teatralnych, które są używane by zwiększyć siłę perswazji w prezentacji siebie jako nauczyciela, a z drugiej strony jako zaangażowanego ucznia. Do analizy zjawiska scenicznej autoprezentacji posłuży mi perspektywa widzenia świata jako „przedstawienia teatralnego” Ervinga Goffmana (1956). Podstawową kategorią przywoływaną w jego dramaturgicznej analizie sytuacji społecznych jest tak zwana „definicja sytuacji”, która wytwarza się (lub – w uświęconych tradycją przypadkach – jest z góry nadana) we wszelkich interakcjach społecznych rozumianych jako wzajemny wpływ jednostek, które znajdują się w bezpośredniej obecności. Interakcje zaś są polem dla teatralnego charakteru życia społecznego. Jednostki występują przed sobą nawzajem, stając się dla siebie to „aktorami”, to „publicznością”.

Nauczyciel jest głównym aktorem, a jednocześnie reżyserem, w przestrzeni praktyki. To on za pomocą własnego ciała, w stronę którego zwrócone są wszystkie spojrzenia, będąc samotnie na scenie, w centrum uwagi, nadaje rytm ruchom innych ciał odgrywając przed nimi przygotowany wcześniej (lub ułożony spontanicznie w trakcie praktyki) występ. Nauczycielowi, jak i aktorowi, towarzyszy zarówno trema (zwłaszcza u początkujących) jak i niepewność czy odbiór będzie zgodny z intencją przedstawiającego.

(...) u mnie częścią prowadzenia zajęć jest pewnego rodzaju występ przed ludźmi. Ja na przykład, moja trema polega na tym, opiera się na dwóch rzeczach: po pierwsze, czy ja przygotowałem tę sekwencję tak, żeby ona ludziom się przysłużyła (...) czyli, czy kolejność pozycji jest prawidłowa (...) Czy jakby ludzie będą w stanie podążyć twoim tokiem myślenia, czy im ten tok myślenia wystarczająco przełożę, a po drugie czy moje pokazy

będą, będą na tyle dobre, żeby ludzie, żeby stały się dla nich inspirujące i zrozumiałe (...) A po zajęciach czuję, po zajęciach to jest rodzaj, rodzaj ulgi, takiej ulgi jak myślę, jak ma aktor po występie, lub też mogę powiedzieć magik. Bardzo mi zależy na zebraniu opinii od ludzi. (W_nauczyciel_19.04.20)

Również początkujący uczniowie odgrywają swoje role – praktykujących – przed nauczycielem i pozostałymi współpraktykującymi, traktując ich przede wszystkim jako surową publiczność. Wielu początkujących uczniów zakłada bycie ocenionym, dlatego spojrzenia innych (niekoniecznie faktyczne, często wyobrażone) motywują do jak najkorzystniejszej autoprezentacji, czyli wytrzymania w danej pozycji lub utrzymania wspólnego tempa, narzuconego przez grupę. Ta potrzeba, a wręcz presja, bycia przynajmniej na tym samym poziomie, na którym jest publiczność wynika z ciągłej kontroli wzrokowej innego a tym samym z poddania się trybowi porównywania i oceniania, które prowadzą do pragnienia bycia takim, jak inni. Potrzeba współbycia z innymi, czy współdzielenia z nimi tych samych umiejętności i stopnia zaawansowania – w końcu wszyscy wykonujemy tę samą aktywność – jest silną motywacją, którą odczuwa się nawet praktykując online, przy ograniczonej widoczności.

Trochę czuję presję ze strony innych, taką, że wiesz, jak ktoś już robi, albo jak dużo osób to robi. Na przykład miałem taką presję, jak robiłem początkowo świecę na krześle. (...) już świecę na krześle miałem opanowaną i tak wiesz, trochę patrzyłem z jakimś rodzajem zazdrości na innych ludzi, że dobra, że oni już to robią, że ja już stoję też w miejscu przez to (...) więc to w sumie jest jakaś motywacja, kiedy się porównujesz i patrzysz na innych obok. (W_praktykujący_01.04.20)

Właśnie to było tak, że w domu próbowałam to zrobić, ale mnie bolało, więc sobie od razu odpuszczałam i dobra, to nie. (...) A na zajęciach to jednak... (...) jeśli to prowadzący ordynuje te asany i grupa to generalnie robi to ja też wtedy... to tak jakoś działa, że można, mogę więcej wtedy wytrzymać i bardziej wygiąć ten nadgarstek, no bo jestem na tych zajęciach, nie. I ktoś na mnie patrzy i grupa to robi. (W_praktykująca_21.10.19)

Nagle zobaczyłam, że prowadzący wychodzi z pozycji i prawdopodobnie będzie mnie obserwował. Poczułam przymus zaparcia się i dotrwania w pozycji aż do jego kontroli. Nie chciałam, żeby wyglądało to tak jakby w ogóle tej pozycji nie wykonała. Mimo zmęczenia i problemów z ułożeniem ciała próbowałam więc wycisnąć z tej pozycji najwięcej, ile jeszcze się da. Cieszyłam się, że udało mi się dotrwać do momentu, gdy prowadzący wyszedł z pozycji i zobaczył, że ja ją robię. Jednak z drugiej strony pojawił się niedosyt, ponieważ kiedy nie patrzył wykonywałam ją lepiej i było mi szkoda, że to nie zostało zauważone.
(a_praktykująca_11.02.21)

Bycie wystawionym na widok innych prowadzi także do samooceny własnego ciała, tego jak się prezentuje oraz porównywania się z ciałami innych. Może to prowadzić do uczucia zazdrości, frustracji czy smutku, nawet płaczu, z powodu nieakceptacji własnego wyglądu. Głębokie poczucie niestosowności własnego ciała wobec społecznie akceptowanych norm i kanonów ujawnia się szczególnie dobitnie w obecności innych, stanowiących publiczność i – jak sądzą początkujący praktykujący – ławę przysięgłych oceniającą każdy szczegół ich nieidealnej fizyczności.

(...) prześladowuje mnie też wspomnienie próby wciśnięcia się w bieliznę termiczną i ciasne spodnie przeznaczone do sportów zimowym (mordęga, dla osoby, która utyla w pandemię nieszczęsne 13 kilogramów, a nigdy wcześniej nie miała problemów z otyłością, a do tego ma tendencję do porównywania się z innymi i ćwiczy z samymi smukłymi joginkami, którym zazdrości gibkości) i muszę przyznać, że odbicie w oknie mojej postaci w legginsach i koszulce dziś było dla mnie wyjątkowo nieprzyjemne i również lekko przytłaczające. Wojownicza I i II zamiast walczyć o wewnętrzny spokój, walczyła o to by nie uronić łzy.
(a_praktykująca_20.01.21)

Kolejną emocją, która wiąże się autoprezentacyjnym i cielesnym charakterem praktyki oraz współobecnością Innego jest wstyd, który, jak pisze Sartre „jest uznaniem, że jestem tym przedmiotem, na który inny patrzy i wydaje o nim sądy” (Sartre: 1943: 336 za Drwięga 2002: 135). Ponadto, aktorzy interakcji społecznej należąc do konkretnego zespołu (w tym przypadku zespołu praktykujących hatha-jogę) mają swoje sekrety, wśród

nich te „wstydlive” (Goffman 1956; Scheff 1990), związane z problemem fałszywej prezentacji i składające się z faktów, których zespół jest świadom, ale których nie chce ujawnić szerszej publiczności. Nie są one bowiem zgodne z ogólną fasadą, którą wytwarza się dla osób z zewnątrz. Do takich „sekretów” można zaliczyć fizjologiczne aspekty praktyki, takie jak zapach potu lub niekontrolowane dźwięki wydobywające się z praktykujących ciał, które są naturalnymi symbolami jaźni, a więc, mimo że są doznaniem fizycznym, niosą ze sobą również oceny moralne (Synnott 1993: 190). Istnieją wyjątki od tej oceny kulturowej, między innymi w kontekście sportowym (Synnott 1993: 273), gdzie konkretny zapach lub dźwięk, wstydlivy w świecie poza praktyką, symbolizuje wysiłek i pełne zaangażowanie w praktykę. Jednak, ponieważ hatha-joga nie jest typową aktywnością sportową, dla niektórych praktykujących cielesność i jej sensoryczne reprezentacje mogą być powodem do wstydu i lęku przed oceną innych.

Wstyd zaś, związany z ciałem, jest tak silny, że uczestnikom badania trudno było nawet opowiadać o zawstydzającej sytuacji, a tym bardziej pozwalać na jej utrwalenie na dyktafonie. Praktykująca, z którą prowadziłam jeden z wywiadów wolała podzielić się swoim wstydlivym doświadczeniem związanym z praktyką dopiero po wyłączeniu nagrywania, prawdopodobnie dzięki temu, że była ze mną w bliskiej relacji. Ponadto, warto dodać, mam dokładnie tę samą przypadłość prowadzącą do zawstydzających sytuacji w trakcie praktyki, o czym rozmówczyni się dowiedziała w trakcie wywiadu. Wspólnota doświadczenia i poczucie bezpieczeństwa związane z zachowaniem dyskrecji podczas zwierzenia pozwoliły dokończyć jej swoją historię poza nagraniem. Rozmówczyni zgodziła się także na publikację tego, co zostało nagrane oraz ogólnikowe opisanie, że chodzi o zawstydzający dźwięk, bez podawania szczegółów jaki konkretnie.

Jesteśmy razem na tej sali no więc patrzę i inni też patrzą na mnie, ale nie mam jakiegoś tam poczucia, że się wstydzę czegoś zrobić, albo się wstydzę, że mi nie wychodzi. To nie, to zupełnie nie. Myślę, że na samym początku pewnie mi coś takiego nawet towarzyszyło, ale teraz to już dawno minęło. Czasem się tylko wstydzę, jak... a nie, to nie nagrywamy tego (śmiech), potem ci powiem. Już konsultowałam to z innymi dziewczynami, co też praktykują i mają tą przypadłość, co ja (śmiech). Ale już nauczyłam się trochę panować nad tym, żeby to już się nie działo. Odkryłam, gdzie tam trzeba trochę ścisnąć, żeby... (praktykująca dopiero po wyłączeniu

dyktafonu opowiedziała o zawstydzającym ją dźwięku towarzyszącym praktyce – przyp. DT) (*W_praktykująca_21.10.19*)

W kontekście wstydu i autoprezentacji ciekawym jest przypadek praktyki online, w której praktykujący przebywają w osobnych, prywatnych przestrzeniach, częściowo odgrodzonych sensorycznie od innych. Uczniowie tę zmysłową separację wskazują jako pozytywny aspekt wirtualnych zajęć, który umożliwia im większą kontrolę prezentacji własnego „ja”. Technologie internetowe poprzez swoje możliwości manipulacji obrazem czy dźwiękiem wpływają na sposób autoprezentacji, będącej w gruncie rzeczy złożoną komunikacją (Cunningham 2012: 241). Kontakt zapośredniczony przez monitor i kamerę daje możliwość całkowitego wyciszenia i ograniczenia przekazu do obrazu, którym można łatwo zarządzać. To sprawia, że dla niektórych uczestników praktyka taka ma głębszy charakter, ponieważ daje im większą swobodę cielesną – krępujące dźwięki i zapachy przestają być krępujące, bo nie są współdzielone z innymi.

Ze względu na nasilenie odbijania cieszyłam się, że jestem sama w domu. Dzięki prywatnej przestrzeni pozwoliłam sobie na kilka westchnień czy dziwnych dźwięków, które się uwalniały ze mnie w trakcie praktyki. (a_praktykująca_11.02.21)

Jedną z zalet prowadzenia takich zajęć online był fakt, że nikt nie czuł mojego zapachu i byłem sam w pomieszczeniu. Gdy wykonywaliśmy bardziej wymagające ćwiczenia zacząłem się strasznie pocić i trzęsły mi się mięśnie, ze względu na nieprzystosowanie do takiego wysiłku. Ten pot (mimo iż naturalny przecież) wywoływał u mnie taki niesmak, to było bardzo komfortowe, że nikt nie przebywał wtedy w mojej obecności. (a_praktykujący_22.10.20)

Okazuje się, że także dźwięki wydawane w formie świadomego okrzyku, w gruncie rzeczy naturalne dla sytuacji praktyki cielesnej (zwłaszcza wśród zaawansowanych), ale nienaturalne na co dzień, mogą być odruchowo tłumione wśród współpraktykujących. Jedna z praktykujących napisała, że pozwala sobie na takie dźwięki tylko w trakcie praktyki online, przy wyłączonym mikrofonie, kiedy jest sama w domu.

Nikt tego wprawdzie nie słyszy, gdyż mamy wyłączone mikrofony podczas zajęć, ale zazwyczaj przy wytrząsaniu, naturalnie pojawia się u mnie chęć

wydawania dźwięku albo odkrząknięcia, albo pojedynczego „HA!” „HM!”, przy pierwszym puszczeniu napięcia. Myślę, że zajęcia online i bycie samemu w domu podczas zajęć sprzyja takim „wybrykom”.
(a_praktykująca_11.03.21)

Praktyka online, która traktowana jest jako kontynuacja praktyki na żywo, stwarza jednak okazję na robienie tych samych aktywności w nieco inny sposób (Warrier 2014: 318-319), czasami uwypuklając ich cechy. Autoprezentacyjny charakter przekazu wiedzy przez nauczyciela w praktyce na żywo, zwany przez nauczyciela „występem” jest, w kontekście praktyki wirtualnej, w której kamery uczestników mogą pozostać wyłączone, nazywany przez tego samego nauczyciela „pokazówką”. Ponadto, to co w praktyce na żywo nazywane jest „obserwacją innych”, w praktyce na żywo jest traktowane jako „podglądanie”. Ta zmiana językowych określeń uwypukla jednostronny charakter przekazu praktyki online.

(...) moje postrzeżenie było takie, że taka lekcja on-line jest zasadniczo podglądaniem praktyki własnej prowadzącego, to znaczy nie za bardzo lekcja, tylko jest to raczej pokazówka, pokazówka w ten sposób, że właśnie prowadzący coś pokazuje, osoby które są połączone z nim oglądają, mogą się przyłączyć lub nie, zazwyczaj wydaje mi się, że nie zawsze się przyłączają, tylko na przykład jedzą sobie kanapkę i ja muszę ci powiedzieć też sobie jadłem czasami kanapkę i patrzyłem jak osoba na ekranie się wygina, ale generalnie właśnie jest to jest to raczej prezentacja, prezentacja osoby prowadzącej. (W_nauczyciel_19.04.20)

W trakcie zauważyłem, że inni uczestnicy są tak ustawieni, aby było widać ich jak wykonują ćwiczenia, z drugiej jednak strony podczas wykonywania ćwiczeń nie widzieli mnie. (...) W trakcie wykonywania ćwiczeń nie patrzyłem jednak, albo przynajmniej starałem się zbyt dużo nie patrzeć, na innych uczestników. Odczuwałem wtedy taki dyskomfort, jakbym był podglądaczem albo w najlepszym przypadku biernym obserwatorem
(a_praktykujący_22.10.20)

Oprócz widzialności nauczyciela praktykujący, podobnie jak w przypadku praktyki w przestrzeni rzeczywistej, widzą na ekranach także innych uczniów. Ponadto, co szczególnie odróżnia tę praktykę od praktyki na żywo – widzą też siebie. Skutkuje to

jeszcze większą uważnością na to, jak prezentuje się własne ciało oraz pragnieniem, aby prezentowało się jak najlepiej – praktykujący zakładają więc, że są obserwowani na monitorach przez innych. W pewnym sensie ekran komputera w trakcie praktyki online odpowiada roli lustra (które jest rzadko dostępne na sali do hatha-jogi), umożliwiając praktykującym możliwość oceny wyglądu własnej sylwetki.

Tym razem nie spotykaliśmy się na wydziale, ale zdalnie – przez wideokonferencję. Ma to swoje plusy np. łatwiejszy dostęp do praktyki, większe grono osób, które mogą dołączyć, możliwość sprawdzenia na ekranie (przy użyciu kamery) pozycji swojego ciała. (a_praktykujący_31.03.20)

Ponadto, włączona kamera sprawiała, że często patrzyłam też na siebie. Patrzyłam, jak wyglądam w danej pozycji i praktycznie za każdym razem byłam zaskoczona i rozczarowana. Kiedy czułam, że robię wszystko prawidłowo okazywało się, że wyglądam raczej pokracznie, a na pewno nie zgrabnie. (a_autorka_12.05.20)

Miałam przez większość asan włączoną kamerę i czasami spoglądałam na siebie, czy moje ułożenie ciała jest takie, jak sobie je wyobrażam. Chciałam też sprawdzić, jak inni uczestnicy mnie widzą. (a_autorka_05.05.20)

Niebezpośrednia obecność innych i łączność za pomocą ekranu dają praktykującym to, czego nie mieli w trakcie praktyki w przestrzeni rzeczywistej, czyli pełną kontrolę własnej widzialności. To praktykujący decydują, kiedy i jak będą dla innych widzialni, mogąc w każdej chwili wyłączyć kamery lub ustawić je tak, aby nie było ich dobrze widać.

Osobiście miałam oddalony ekran w taki sposób, że było widać tylko moją oddaloną sylwetkę i nauczyciel nie mógł się odnieść do poprawności wykonywanych przeze mnie ćwiczeń. Przyznam się, że było to działanie celowe. I jakkolwiek nie zabrzmiało to absurdalnie potrzebowałam właśnie takiego dystansu na zajęciach online. Po pierwsze ubrałam się niewłaściwie i wolałam być widziana z daleka. (a_praktykująca_12.11.20)

Przez chwilę przyglądałam się własnej próżności, chcąc złapać jak najbardziej korzystny kąt pokoju i siebie. Za moment odpuściłam, śmiejąc się w głębi siebie. (a_praktykująca_15.11.22)

Z drugiej strony możliwość zarządzania własną widocznością skutkowałą także przeciwnym zjawiskiem – dbaniem o to, aby autoprezentacja była jak najpełniejsza a przy okazji – jak najkorzystniejsza. Uczniowie ustawiali się względem kamery, tak aby było dobrze widać ich sylwetkę, czy dobierali strój, który podkreśla ciało i jego poprawne ruchy. Obecność własnego wizerunku na ekranie monitora wywoływała wręcz potrzebę bycia obserwowanym – choć tylko w sytuacjach, w których praktykujący czuli swobodę w wykonywanych pozycjach, czyli kiedy chcieli zaprezentować swoje umiejętności przed innymi.

Przy wykonywaniu kruka obniżyłam kamerkę. Zrobiłam to odruchowo, ale teraz podejrzewam, że chodziło mi o to, żeby prowadzący mógł widzieć, że umiem to zrobić. To było bardzo „brzydkie”, ale potrzebowałam poinformować innych, że już to umiem, że się tego nie boję. (a_autorka_12.05.20)

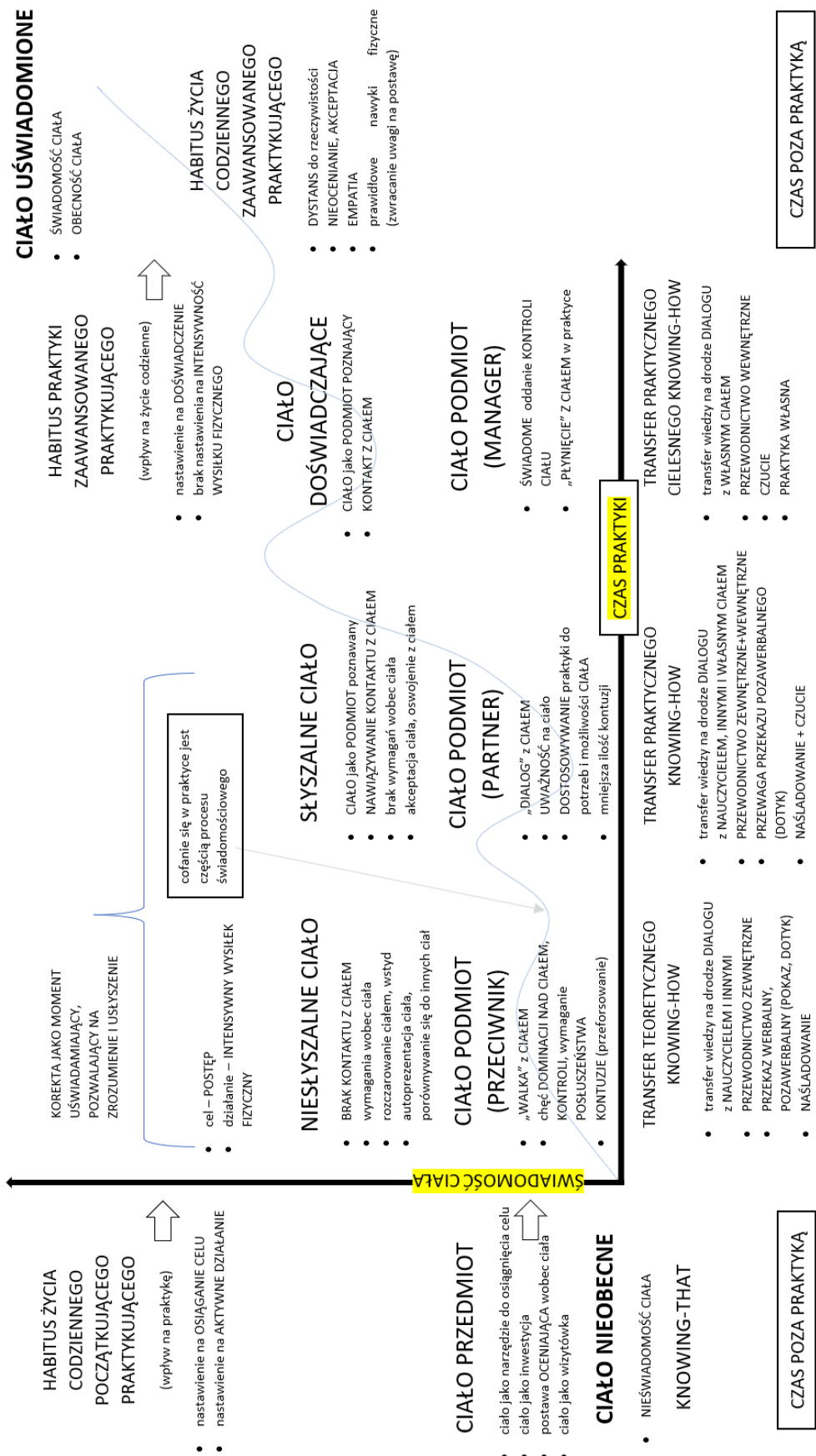
Dużą uwagę skupiłam wokół tego czy dobrze mnie widać, czy dobrze widać moje ciało w trakcie wykonywania pozycji - miałam bardzo obszerny t-shirt, który zniekształcał całą sylwetkę. Chwilami obawiałam się, że przez koszulkę nie będzie widać, że robię coś poprawnie - a chciałam (i tutaj kolejny aspekt bycia obserwowaną, posiadania włączonej kamery) by wszyscy widzieli, że się staram. Zdarzały się momenty, kiedy w trakcie wykonywania danej pozycji (np. pozycji jeźdźca) zerkalam na ekran by upewnić się, że chociaż większość mojej sylwetki znajduje się w kadrze. (a_praktykująca_09.06)

Zakończenie

W rozprawie tytułowe ciało doświadczane i ciało doświadczające w praktyce hatha-jogi zostało przeze mnie ujęte w czterech głównych kontekstach – sensoryczności, procesualności, dialogiczności i przestrzenności praktyki. Podstawowym celem naukowym rozprawy była rekonstrukcja i opis zmysłowego procesu zwiększania świadomości ciała na drodze przekazu wiedzy opartej na cielesnym dialogu odbywającym się w konkretnych przestrzeniach. Chciałam odejść od ukazywania przekazu wiedzy cielesnej jako czynności związanych jedynie z nabywaniem umiejętności motorycznych lub poprawą sprawności fizycznej. Zamiast tego skupiałam się na analizie refleksyjnego i kontekstowego procesu zwiększania kompetencji w praktyce hatha-jogi.

Michael Polanyi zamiast terminu *knowledge* stosował termin *knowing* podkreślając tym samym, że zdobywanie wiedzy jest procesem (Polanyi 1966: 132). Proces zdobywania wiedzy ucieleśnionej opiera się na doznaniach fizycznych i zwiększonej świadomości cielesnej (Lawrence 2012: 7). **Głównym wnioskiem rozprawy jest teza, że przekaz wiedzy cielesnej w praktyce hatha-jogi jest niekończącym się, transformacyjnym procesem, który obejmuje nie tylko zdobywanie i doskonalenie umiejętności w zakresie ruchu, ale przede wszystkim rozwijanie świadomości cielesnej (Shusterman 2016) a co za tym idzie – zmianę w postrzeganiu własnego ciała i relacji z ciałem.** Zwiększona świadomość cielesna prowadzi do podmiotowego postrzegania ciała, które przestaje być traktowane jako narzędzie do doświadczania praktyki, a staje się podmiotem doświadczającym wraz z praktykującym.

Dokonując analizy języka, jakim badani opisywali praktykę hatha-jogi chciałam przedstawić przebieg tego transformacyjnego procesu, odbywającego się w trakcie praktyki łączącej elementy poznawcze, motoryczne i emocjonalne. Zmianom towarzyszącym procesowi, które podsumowałam w postaci wykresu (rysunek 3), podlegają zarówno sposób uczenia się jak i relacja z własnym ciałem.



Rysunek 3. Procesualność transferu wiedzy cielesnej. Opracowanie własne.

Na wykresie widzimy dwie osie – oś czasu (obejmująca czas poza praktyką i czas praktyki) oraz oś odpowiadającą poziomowi świadomości ciała. Linia procesu zwiększania świadomości ciała przechodzi przez etapy poznania w praktyce, a zaczyna się w miejscu ciała nieobecnego (Leder 1990), bo nieświadomionego, kierując się w stronę uświadomionej i uobecnionej cielesności. Na nieobecność ciała w świadomości początkującego praktykującego wpływa jego habitus życia codziennego (Bourdieu 1977), w którym ciało postrzegane jest jako narzędzie do osiągnięcia celów, pozwalające na aktywne działanie. Aby ciało mogło sprawnie spełniać swoją funkcję, należy w nie zainwestować – będzie wtedy bardziej efektywne i atrakcyjniejsze w odbiorze. Jedną z coraz popularniejszych metod do osiągnięcia tego celu jest praktyka hatha-jogi, która na początku postrzegana jest głównie jako sposób na dolegliwości bólowe, zwiększenie wydajności i poprawę wyglądu sylwetki. Uczniowie zazwyczaj rozpoczynają praktykę z konkretnym celem – wysiłek fizyczny i szybkie postępy. Nie znają możliwości i ograniczeń własnego ciała, ponieważ jeszcze nie nawiązali z nim pełnego kontaktu. Co więcej, w trakcie praktyki ich ciało okazuje się źródłem rozczarowania, ponieważ nie jest w stanie wykonać pozycji prezentowanych przez prowadzącego, lub wypada gorzej na tle innych praktykujących. Ciało jawi się więc jako przeciwnik, którego należy zdominować i zmusić do wykonania zadania. To może prowadzić do kontuzji. Właśnie one, wraz z korektą nauczyciela są pierwszymi momentami uświadamiającymi. Do tej pory ignorowane sygnały zaczynają dochodzić do głosu i być wysłuchiwane. Zwiększa się uważność i otwartość na przekaz płynący z ciała – praktykujący wchodzi z nim w dialog negocjując kolejne ruchy i dostosowując praktykę do aktualnych możliwości oraz zapobiegając ewentualnym nadwyrężeniom. Z czasem ciało dostaje od praktykującego coraz więcej kontroli, a umysł jest stopniowo wyłączany. Skupienie na oddechu, pozwolenie na prowadzenie się przez ruchy ciała, odpuszczenie kontroli umysłu prowadzi do „popłynięcia” przez praktykę.

Proces świadomościowy na skutek transferu wiedzy fizycznej obejmuje zatem transformację relacji z ciałem, zawsze obecnym w praktyce jako podmiot zewnętrzny, ale traktowanym różnie, w zależności od zaawansowania. I tak na początku ciało jest postrzegane zazwyczaj jako „niewolnik”, którego potrzeby nie są uwzględniane i który ma przede wszystkim wykonywać polecenia „ja”. Następnie, ciało stopniowo staje się partnerem w praktyce, staje się słyszalne i wchodzi z „ja” w relację opartą na dialogu i negocjacji, aby ostatecznie zacząć przejmować kontrolę nad praktykującym, który

świadomie poddaje się jego prowadzeniu zgodnie z tezą, że „ciało wie lepiej”. Jest to transformacja charakterystyczna dla procesu świadomościowego, w którym ciało, które przemawiało już wcześniej, zaczyna być faktycznie *słyszalne*: „było też jasne, że moje ciało desperacko próbowało do mnie przemówić, ale zajęło mi trochę czasu, zanim byłam gotowa do prawdziwego słuchania”⁵⁴ (Lussier-Ley 2010: 200).

Habitus praktykującego zmienia się – zamiast celu, dążenia do perfekcyjnej asany i intensywności praktykujący pozwala sobie na odpuszczenie, lekkość i doświadczanie. Transformacyjny charakter praktyki, dzięki której *absent body* (Leder 1990) zostaje ożywione i staje się *mindful body* (Scot, Uncles 2018), przenosi się do habitusu dnia codziennego, w którym praktykujący znajduje więcej przestrzeni na akceptację, empatię i dystans do rzeczywistości.

Zwiększanie świadomości cielesnej odbywa się na skutek zdobywania wiedzy i umiejętności w trakcie aktywności ruchowej, w naszym przypadku – praktyki hatha-jogi. Początkowo praktykujący zdobywając teoretyczne *knowing-how* dążą do poznania dyskursywnego odbierając i naśladując werbalne i pozawerbalne dane zewnętrzne wobec nich – płynące od nauczyciela i innych praktykujących. Następnie, przechodząc do etapu praktycznego *knowing-how* zaczynają nie tylko odtwarzać praktykę, ale także ją odczuwać, odbierając dane płynące z wewnątrz – z ciała.

Proces zwiększania świadomości cielesnej na drodze przekazu wiedzy jest według Bourdieu (1990) cichy i praktyczny (*silent and practical*). Jednak według mnie dwa pierwsze etapy tego procesu (teoretyczne i praktyczne *knowing-how*) nie odbywają się w ciszy ani nie są jedynie praktycznym poznaniem. Uczniowie słyszą od nauczyciela szereg komend i wyjaśnień przekazywanych werbalnie, a ponadto niektórzy z nich samodzielnie studiują materiały pozwalające na zgłębienie wiedzy teoretycznej dotyczącej praktyki. Dopiero ostatni etap, cielesne praktyczne *knowing-how*, w którym uczeń już nie tylko zdobywa wiedzę, ale przede wszystkim doświadcza swobodnej praktyki na sali lub doskonalą ruchy na drodze tworzenia praktyki własnej, jest cichą i praktyczną pracą ciała, które przejmuje niejako kontrolę nad ruchami praktykującego.

Grupową praktykę hatha-jogi ze względu na jej kontekst przestrzenno-społeczny nazywam przestrzennym współdziałaniem sensorycznym. Współdziałanie to

⁵⁴ Tłumaczenie własne.

rozumiem z jednej strony jako zaangażowanie w proces poznawczy wielu zmysłów, z drugiej jako współdziałanie podmiotów, które sensorycznie doświadczają tej samej aktywności, a dzięki temu wspólnie wytwarzają wiedzę. Wreszcie jako zmysłową relację z przestrzenią praktyki i jej przedmiotami, takimi jak mata czy narzędzia pomocowe.

W rozprawie pragnęłam pokazać, jak zmienia się charakter tego zmysłowego współdziałania, ze względu na ograniczenia, a jednocześnie większą swobodę w ekspresji własnej cielesności w kontekście częściowej separacji sensorycznej w przestrzeni wirtualnej praktyki za pośrednictwem ekranu komputera. Praktyka online, która odbywała się w przestrzeni domowej wymagała adaptacji do nowych warunków przestrzennych i uzmysłowiła kontekstowość przekazu wiedzy cielesnej. O trudnościach w przejściu między praktyką w przestrzeni rzeczywistej, a praktyką w przestrzeni wirtualnej polegających na konieczności „rozpoczęcia na nowo”, z poziomu początkującego, i dostosowaniu do kontekstu internetowego pisała Tiina-Kaisa Kuuru (2022). Co istotne dla tego opracowania, Kuuru, tak jak i uczestnicy tych badań, opisywała zarówno doświadczenie praktyki jogi w przestrzeni sali jak i w przestrzeni własnego pokoju w trakcie pandemii COVID-19. Korzystając z perspektywy pierwszoosobowej prowadziła dziennik praktyk, w którym zapisywała swoje doświadczenie bezpośrednio po praktyce, a nawet w jej trakcie (Kuuru 2022: 7). Badaczka opisuje w nim charakter ciała w praktyce jogi uwzględniając między innymi jego społeczny wymiar wynikający z zajmowania wspólnej przestrzeni. Jednak w części dotyczącej praktyki online autorka podkreśla, że w praktyce jest tylko ona i instruktor na ekranie podczas gdy inne ciała nie współuczestniczą w procesie przekazu wiedzy (Kuuru 2022: 12). Moje wnioski są inne – twierdzę, że istnieje społeczna zależność między wszystkimi uczestnikami praktyki widocznymi na ekranie wyrażająca się choćby w silnej potrzebie autoprezentacji lub w ważnym dla budowania wspólnoty poczuciu robienia tej samej czynności w tym samym czasie, choć w innych przestrzeniach.

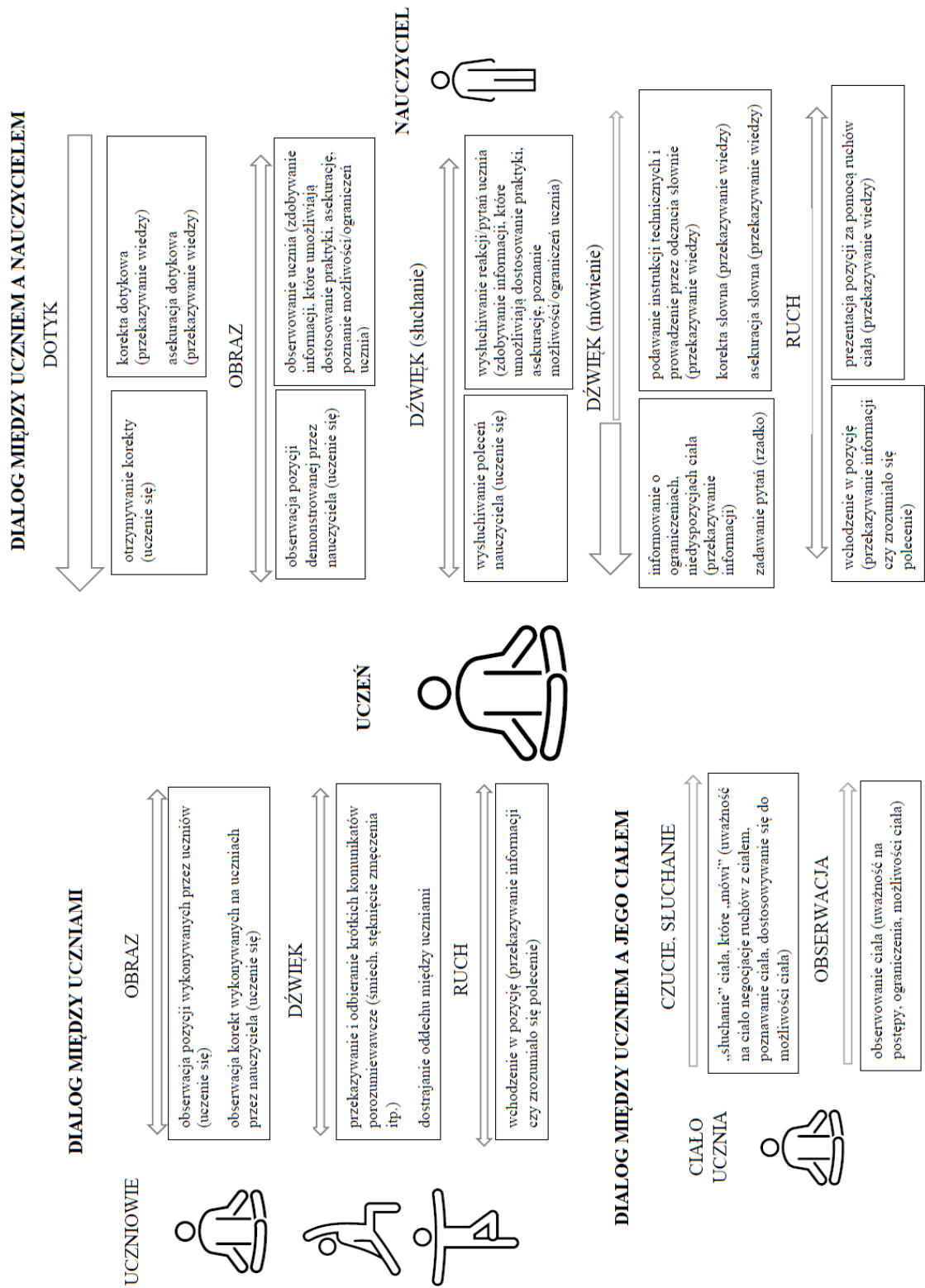
Badania z zakresu przestrzeni sportu i praktyki fizycznej, do których udało mi się dotrzeć, podejmują przede wszystkim temat relacjami między aktywnym podmiotem, a przestrzenią zmysłowego doświadczenia. Wśród przykładów wyróżniają się badania aktywności odbywających się w znanej i przewidywalnej przestrzeni, jak w przypadku pola do piłki nożnej (Hemphill 2005), sali do praktyki tańca i baletu (Grau 2012; Engelsrud, Standal 2013), czy toru basenu (Starosta, Rostowska 2001), ale także w przestrzeniach natury, w których krajobraz znacząco wpływa na doświadczenie jak

w przypadku kolarstwa wysokogórskiego (Spinney 2006), w którym ciało dostosowuje swój rytm do ukształtowania terenu lub w podczas wspinaczki, która będzie doświadczana inaczej na sztucznej ścianie wspinaczkowej, a inaczej w formacji skalnej, lodowej lub ośnieżonej (Kacperczyk 2016).

Innymi, ciekawymi badaniami w kontekście aktywności fizycznych są fenomenologiczne badania genderowe. Przykładem niech będzie klasyczny już tekst Iris Young „Throwing like a girl: a phenomenology of feminine body compartment, motility and spatiality” (1980), w którym autorka analizuje różnice w normach ruchu kobiecego i męskiego ciała w przestrzeni. Tytułowe rzucanie jak dziewczyna odzwierciedla według Young sposób postrzegania kobiecego ciała i genderowe różnice dotyczące pewności siebie i swobody bycia w przestrzeni. Autorka twierdzi, że kobiety są unieruchomione w przestrzeni, używając tylko części ciała do wykonania ruchu, podczas gdy mężczyźni swobodnie się w niej poruszają, angażując całe ciało. Drugim ważnym, wiążącym ciało i przestrzeń tekstem jest „autophenomenography”⁵⁵ biegania w przestrzeni miejskiej autorstwa Allen-Collinson (2010). Artykuł jest fenomenologiczną analizą doświadczenia miejskiej biegaczki, która zamiast bieżni w ciasnym klubie fitness wybiera aktywność w publicznej przestrzeni miasta i parków miejskich. Ukazuje przy tym sprzeczny charakter takiego doświadczenia, które z jednej strony dostarcza sensorycznej przyjemności, poczucia wolności, siły i upodmiotowienia, a z drugiej naraża autorkę na opresję oraz nękanie, niekiedy nawet fizyczne, ze strony mężczyzn przebywających w tej samej przestrzeni i zawłaszczających tę przestrzeń dla siebie.

Praktykujący hatha-jogę we wspólnej przestrzeni w trakcie grupowych zajęć nie tylko kształtują swoje indywidualne doświadczenie i zawierają relację w własnym ciałem, ale także są pod wpływem innych ciał oraz wpływają na nie swoją współobecnością (Merleau-Ponty 2005). Ciągły, wielowymiarowy i multisensoryczny dialog cielesny w praktyce hatha-jogi (rysunek 4) jest ustanawiany za pomocą działań i interakcji ciał, które z jednej strony praktykują indywidualnie, a z drugiej dostrajają się do ruchów i oddechów innych, obserwują i są obserwowani, motywują innych swoją obecnością i sami są w ten sam sposób motywowani.

⁵⁵ Autofenomenografia, połączenie autoetnografii i fenomenologii.



Rysunek 4. DialogicznoŹ przekazu wiedzy cielesnej. Opracowanie własne.

Dotychczasowe badania traktujące o dialogiczności przekazu wiedzy cielesnej skupiają się przede wszystkim na dialogu między uczniem, a nauczycielem, pomijając często dialog między pozostałymi praktykującymi czy własnym ciałem. Ponadto, w kontekście „dialogu” z nauczycielem większość opracowań przedstawia raczej monolog ukazując jednostronną komunikację, w której to nauczyciel/instruktor/trener przekazuje wiedzę, a uczeń jest odbiorcą, a konkretnie – naśladowcą ruchów nauczyciela (Downey 2005, 2010; Samudra 2008; Barley, Pickard 2010; Keevallik 2010; Ladewig, Müller 2013; Konecki 2015; Underman 2022). Pomijany wydaje się natomiast aspekt komunikacyjnej roli ciał uczniów. Pewnym wyjątkiem jest praca Nikki Costello (2021), w której opisuje edukację dialogiczną i wzajemność w praktyce jogi. Wzajemność tę rozumie jako wymianę między nauczycielem i uczniem nadającą przekazowi wiedzy funkcję wyzwalającą.

W swojej rozprawie chciałam pokazać, że ciało ucznia to także komunikat w interakcji, dzięki któremu nauczyciel jest w stanie odpowiednio poprowadzić zajęcia, dostosowując je na drodze obserwacji i słuchania tego, co uczeń mu cielesnie przekazuje. Takie podejście do ciała widoczne jest w opracowaniach dotyczących psychoterapii (Boadella 1997; Shaw 2004), gdzie ucieleśniony terapeuta i ucieleśniony klient traktowani są jako dwa, świadome siebie układy oddechowe i motoryczne, wchodzące w interakcje, które prowadzą do zbudowania relacji opartej w dużym stopniu na cielesnym dialogu i komunikacji niewerbalnej (Boadella 1997: 39).

Współobecność innych praktykujących w procesie wytwarzania wiedzy cielesnej także wydaje się być pomijana w badaniach, a przecież współpraktykujący nie są obojętni wobec siebie wchodząc ze sobą w werbalny i pozawerbalny dialog. Podkreślić w tym miejscu należy, że chodzi mi o aktywności, które z zasady są aktywnościami indywidualnymi, a więc pomijam analizy ukazujące interakcje między praktykującymi, dotyczące sztuk walki czy tańca. Jedną z autorek podejmujących temat dialogu między praktykującymi jest Tiina-Kaisa Kuuru, która badała interakcje między uczestnikami zajęć fitness (Kuuru, Närvänen 2019), ale dla mnie bardziej interesujące są jej autoetnograficzne badania praktyki jogi (Kuuru 2022), w których duża część poświęcona jest roli ciał innych praktykujących w przekazie wiedzy. W dziennikach zapisywanych po praktyce autorka odkrywa ucieleśnioną relację między praktykującymi, w której nie tylko kopiuje się ruchy innych, ale także dąży się do podobnego nastroju. Obserwowane

ciała innych są dla niej nawet bardziej pomocne niż ciało instruktora, ponieważ czasami nie rozumie jego poleceń.

Drugą, ważną pracą w temacie uczenia się od innych ciał, będących na tym samym lub na nieco wyższym poziomie, ale nadal na poziomie amatora jest opracowanie Standala (2009) dotyczące procesu ucieleśnionego uczenia w placówce rehabilitacyjnej. Badania terenowe, prowadzone w ramach programu rehabilitacyjnego, obejmowały naukę poruszania się na wózku inwalidzkim oraz aktywności dodatkowe takie jak nauka gry w piłkę, taniec czy wyścigi na wózkach. „Konsultanci rówieśnicy” – czyli doświadczeni użytkownicy wózków inwalidzkich – służyli jako przykład do naśladowania i okazali się być ważnym zasobem w procesie wzajemnego uczenia się, w którym niezwykle ważnym aspektem jest możliwość obserwowania podobnych innych w podobnej sytuacji (Jespersen, Standal 2008; Standal, 2009). Co więcej, tylko podobni inni, z takimi samymi ograniczeniami jak uczący się, mieli możliwość pełnego ukazania sposobu poruszania się na wózku inwalidzkim. Uczestnicy projektu twierdzili, że dopiero nauka bazująca na obserwacji innych niepełnosprawnych urealniła przekaz wiedzy. Niektóre ruchy po prostu nie mogły być pokazane realistycznie przez instruktora, który czuł w pełni swoje ciało. Znacznie efektywniejsza okazał się przekaz, w którym demonstrator czuł, choć w tym przypadku należy powiedzieć – nie czuł tego samego w ciele.

Jeśli chodzi o ostatni z rozpatrywanych w rozprawie dialogów, dialog z własnym ciałem, tutaj także nie odnalazłam wielu socjologicznych opracowań dotyczących takiej relacji w aktywnościach fizycznych. Wyjątkiem są prace Dominiki Byczkowskiej (2012a, 2012b), która analizowała proces poznawania przez tancerza (zwanego aktorem społecznym) własnego ciała (zwanego quasi-aktorem) na drodze obserwacji i słuchania, a wreszcie – negocjacji. Wchodzenie w relację i dialog z ciałem jest za to charakterystyczne dla badań z zakresu psychologii, obejmujących zwiększanie świadomości ciała. Tutaj ciekawym przykładem może być praca Chantale Lussier-Ley (2010) opisująca projekt badawczy, którego tematem stała się jej relacja z własnym ciałem w sytuacji terapii, ale także tańca. Psycholożka pragnęła poznać siebie poprzez sport i taniec, aby następnie w bardziej otwarty sposób wchodzić w relacje z uczniami, podopiecznymi i osobami, wobec których stosowała terapię. Artykuł, będący zarówno

rodzajem autoterapii, pełen jest cytatów „rozmów” prowadzonych z ciałem⁵⁶. Sam taniec opisywany jest także jako rozmowa (Lussier-Ley 2010: 197).

Transformacyjny proces transferu wiedzy cielesnej analizowałam przede wszystkim z perspektywy ciała ucznia, a nie przekazującego wiedzę ciała nauczyciela. Uznałam, że bardziej interesuje mnie wspomniany proces zwiększania kompetencji przez uczące się ciało niż sposoby przekazywania wiedzy cielesnej przez doświadczone ciało nauczyciela, które zostały już opisane w opracowaniach dotyczących *tacit knowledge*. Przykładem takich badań jest szczegółowa i inspirująca analiza przekazu wiedzy w lekkoatletyce, pływaniu i judo autorstwa Honoraty Jakubowskiej (2017). Autorka sięgając po wiedzę ekspercką założyła, że nauczyciele oprócz swojego doświadczenia dysponują także umiejętnością wyartykułowania wiedzy związanej z ruchem. Badania transferu wiedzy cielesnej z perspektywy nauczyciela zostały także przeprowadzone przez Kelly Underman (2022), która opisuje wnioski z wywiadów przeprowadzonych z trenerami podnoszenia ciężarów oraz nauczycielami jogi. Badaczka zauważa w swojej analizie, że wśród pojawiających się badań dotyczących nabywania i rozwijania umiejętności z perspektywy ucznia, nadal niewiele uwagi poświęca się sposobom przekazywania wiedzy o umiejętnościach cielesnych (Underman 2022: 31), a to właśnie nauczyciele, posiadając specjalistyczną wiedzę i umiejętności w zakresie uważności na ciała innych, stanowią według autorki najlepsze źródło danych w tym kontekście.

Jednak, jak już wspominałam we wstępie tego podsumowania, w rozprawie nie tylko chciałam przybliżyć proces nauczania, ale także proces zwiększania świadomości w praktyce. Dlatego analizie zostały poddane przede wszystkim pierwszoosobowe doświadczenia uczniów, nie nauczycieli, opisujące proces zwiększania zaawansowania. Perspektywa pierwszoosobowa, nadająca wartość indywidualnemu doświadczeniu, dostarczyła w badaniach nad ciałem szczególnie ważnych informacji, wbrew panującemu wśród niektórych socjologów przeświadczeniu, że najbardziej interesujące jest to, co nieindywidualne (DiMaggio 1997: 273), czyli strukturalne. Forma pisemna autoraportów, umożliwiająca większą refleksyjność niż wywiad mówiony, ukazała formuły kulturowe wyrażone w języku, które opisywały i współwarunkowały relacje praktykujących z ciałem. Podobnej analizy dokonała Kuure, która prowadząc

⁵⁶ „Dlaczego tak utylam?” zapytałam swojego ciała. “Nie jesteś gruba. Jestem po prostu wystarczająco duże, abys mogła zauważyć swój ból”. Głęboko w środku wiem, że to prawda. „Powiedz mi zatem... Jak dużo bólu teraz dźwigasz?” zapytałam. „A jak ciężko się CZUJESZ?” odpowiedziało. (Lussier-Ley 2010: 201, tłumaczenie własne).

autoetnograficzne badania doświadczanie praktyki jogi z perspektywy uczennicy zapisywała własne doświadczenie zdobywania wiedzy cielesnej w formie dziennika praktyk (Kuure 2022). To, co wyróżnia tę rozprawę to sięgnięcie także po narracje badanych, nie tylko badaczy, pozwalające spojrzeć szerzej i uwzględniające różne poziomy zaawansowania w praktyce.

Ponadto, ciekawe wnioski dało zestawienie danych (tabela 2) pochodzących z wywiadów i autoraportów. Nawet te same osoby, wypowiadając się o ciele w tych dwóch różnych kontekstach, opisywały ciało i relację z nim w różny sposób – praktykujący, którzy przyjmowali perspektywę podmiotową w stosunku do ciała w autoraportach spisywanych zaraz po sesji hatha-jogi w trakcie wywiadów przyjmowali zarówno perspektywę podmiotową jak i przedmiotową. Co jednak istotne, perspektywa przedmiotowa w wywiadzie pojawiała się przy pytaniach o definicję ciała, natomiast rozmawiając o ciele w kontekście praktyki badani nadawali ciału zazwyczaj podmiotowy charakter. **Może to świadczyć o tym, że doświadczanie ciała lub nawet tylko opowiadanie o jego doświadczaniu kształtuje podmiotową narrację o ciele.**

Ponadto, praktykowanie jogi zwiększa zasób słów związany z opisem odczuć w ciele, co dobrze ilustruje zestawienie w poniższej tabeli. Analizując odczucia ciała, które pojawiały się w autoraportach mogłam prześledzić, jak wzbogaca się język opisu doświadczenia – początkowo praktykujący pisali przede wszystkim o „relaksie”, nie rozwijając, co oznacza dla nich relaks. Z czasem opisy obfitowały w bogatsze słownictwo. Znamienne było także to, że początkowo uwaga praktykujących skupiona była głównie wokół odczuć niekomfortowych, związanych z bólem, dyskomfortem, towarzyszących nauce nowych ruchów i pozycji. Zakładam, że tego typu „negatywne” odczucia były łatwiejsze do zauważenia, wyraźniejsze oraz pochłaniały znaczną część koncentracji i emocji w trakcie praktyki, dlatego zostały zapisane.

	POZA PRAKTYKĄ (wywiad)	PODCZAS PRAKTYKI (autoraporty)		
	ciał przedmiot/podmiot/ nieobecne ciało	ciało podmiot/niesłyszalne e ciało	ciało podmiot/słyszalne ciało	ciało podmiot/ciało doświadczające (<i>lived body</i>)
aktywności skojarzone z ciałem	uporządkować, wyczyścić, umyć, naoliwić, zreperować, dbać	walka z ciałem, nieposłuszeństwo ciała, rozczarowanie ciałem, niezadowolenie z ciała, batalia z ciałem	słuchanie ciała, obserwacja ciała, gotowość ciała, odkrywanie ciała, poświęcanie czasu ciału	poddanie się ciału, prowadzenie przez ciało, zaufanie ciału, akceptacja ciała, oswojenie się z ciałem, otwarcie na ciało, nieocenicenie ciała, dystans do ciała, przejmowanie kontroli przez ciało, płynięcie z ciałem
definicje ciała	wehikuł, powłoka (na jaźń), opakowanie, instrument, konstrukcja, narzędzie, naczynie, pojazd, dom (dla duszy), świątynia, organ czucia, organ działania, sfera, rydwan (dla duszy), wizytówka, inwestycja, system hydrauliczny, układ kostny, krwionośny, mięśniowy, dar	przeciwnik, wróg, poddany	współpracownik	nauczyciel, kierownik

odczucia ciała	ból, relaks, łapanie równowagi, rozciąganie, wzmocnienie, asymetria	asymetria, ból, dyskomfort, zdrętwienie, blokada, ciągnięcie, ciężar, drgania, klucie, mrowienie, naciągnięcie, napięcie, naprężenie, opór, osłabienie, rozedrganie, skamienienie, skostnienie, skrócenie, skurcz, spięcie, spocenie, szczypanie, sztywność, ściśnięcie, ślizganie, toporność, zastygnięcie, zmęczenie	oczyszczenie, uwolnienie, płynięcie, lekkość, energia, odpuszczenie
		zwiększanie przestrzeni, lekkość, odprężenie, odpuszczenie napięcia, odczuwanie temperatury, pobudzenie, prostowanie, przyjemność, relaks, rozciąganie, rozgrzanie, rozluźnienie, rozmiękczenie, równowaga, siła, swoboda, ruch, ugruntowanie, ulga, unoszenie, uruchomienie, uziemienie, wtopienie, wyciągnięcie, wydłużenie, wygięcie	

Tabela 2. Analiza języka opisu ciała i relacji z ciałem stosowanego przez badanych w wywiadach i autoraportach. Opracowanie własne.

Ze względu na zastosowaną metodologię rozprawa może więc być ważnym uzupełnieniem dotychczasowych badań z zakresu badań nad ciałem, choć oczywiście nie wyczerpałam wszystkich metod mogących mieć zastosowanie w uchwyceniu doświadczenia praktyki cielesnej. Do opisanych w rozprawie mogłabym dodać choćby metody pozwalające na bycie dosłownie bliżej ciała i perspektywy praktykujących takie jak użycie kamery typu GoPro czy wykorzystanie eye-trackingu (Jakubowska 2015: 186). Ponadto, nie wyczerpałam także wszystkich zagadnień związanych z cielesnym doświadczeniem hatha-jogi w kontekście jego sensoryczności. Nie poruszyłam między innymi kwestii zmysłu smaku i ograniczeń żywieniowych charakterystycznych dla zaawansowanych praktykujących, traktujących hatha-jogę nie tylko jako zestaw ćwiczeń fizycznych i oddechowych. W rozprawie zabrakło także miejsca na analizy porównawcze dotyczące różnic w przekazie i odbiorze wiedzy w kontekście indywidualnych biografii, różnic związanych z wiekiem, czy, być może najbardziej interesujących – różnic genderowych.

Niemniej, badania i wnioski z analizy mogą stanowić wkład dla socjologicznych teorii ucieleśnienia, zarówno tych związanych z symbolicznym interakcjonizmem (Goffman 1956; Vaskul, Wanini 2006, 2013; Cahill 2006; Allen-Collinson, Hockey 2007, 2011;

Allen-Collinson 2009, 2010; Byczkowska 2012a, 2012b) jak i z fenomenologią (Merleau-Ponty 2005; Brandt 2004, 2006; Bentz, Rehorick 2008). Proces świadomościowy związany z poznawaniem własnego ciała i jego konsekwencje dla relacji z ciałem oraz koncepcja dialogicznego, międzycieleśnego współwytwarzania wiedzy są ważnymi kategoriami uzupełniającymi dotychczasowe analizy z zakresu przekazu wiedzy cielesnej. Uznanie przez praktykujących hatha-jogę podmiotowości ciała wpisuje się w teorię aktora-sieci Latoura (2010), która w odróżnieniu od innych teorii socjologicznych zakłada sprawczość czynników pozaludzkich. Podstawowym składnikiem teorii jest *aktant*, czyli czynnik działający na inne czynniki. Co jednak istotne, ciało jest aktantem złożonym, jest jednocześnie fizycznym elementem człowieka jak i *czymś/kimś* poza człowiekiem, decydującym o ruchach, które są poza umysłową kontrolą, choć nie są przypadkowe, zapamiętującym doznania i geometrię ruchu. Co więcej, jest czynnikiem nie tylko oddziałującym, ale też zaangażowanym w dialog. Elementem, który nie tylko działa, ale z którym się negocjuje i współpracuje.

Ponadto, rozprawa skupiając się na doświadczaniu uzupełnia myśl socjologów diagnozujących społeczeństwo postmodernistyczne przede wszystkim jako społeczeństwo konsumpcyjne (Bauman 1995, 2005; Barber 2008), w którym to rynek kształtuje konsumenta i jego relacje z własnym ciałem narzucając mu standardy i dostarczając narzędzi do formowania i dyscyplinowania ciał odbiegających od tych standardów. Ciało jest jednocześnie kapitałem jak i przedmiotem konsumpcji (Baudrillard 2006). Przy tym wszystkim jest także przedmiotem kultu (Shilling 2010). Wystarczy spojrzeć na okładki miesięczników o jodze, z których uśmiechają się młode, atrakcyjne i szczupłe kobiety. Pojawia się zarówno dziewczyna z sąsiedztwa w obcisłych jeansach, gimnastyczka z odsłoniętym brzuchem czy plażowiczka w kostiumie kąpielowym – każda z tych stylizacji jest niepraktyczna i niewygodna w kontekście praktyki jogi, ale podkreśla i odsłania ciało gwarantując większą sprzedaż czasopisma. U podstaw takiego podejścia leży instrumentalna, przedmiotowa relacja z ciałem, traktowanym jako towar. Konsumowanie w kontekście praktyki hatha-jogi widoczne jest między innymi w ogromnym wyborze akcesoriów do ćwiczeń, od mat i pokrowców na maty, przez specjalne legginsy aż po miedziane butelki na wodę („woda spożywana z

takiego naczynia ma równoważyć dosze (Vatam Pittam Kapha), wzmacniać układ odpornościowy, spowalniać procesy starzenia⁵⁷).

Zwrot ku doświadczeniu, w tym praktyka cielesna nastawiona na doświadczenie, a nie efekty może stanowić alternatywę dla takiej wizji rzeczywistości społecznej. Proces transformacyjny dotyczący zwiększania świadomości cielesnej przeanalizowany w tej pracy dowodzi, że w wyniku spotkania z cielesnością własną i innego przedmiotowa relacja cielesna, w której praktykujący nastawiony jest na „mieć” (zdrowe, rozciągnięte ciało) może przerodzić się w relację podmiotową, w której chce „być” (ciałem i z ciałem). Nie chodzi tu jednak o pozorne czy jedynie deklaratywne „odzyskiwanie ciała” (Baudrillard 2006), ale gruntowne przededefiniowanie relacji ja-ciało. Praktyka hatha-jogi wydaje się być adekwatna do podjęcia wysiłku poznania własnego ciała i próby dialogu z własną cielesnością.

Mam nadzieję, że zawarte w rozprawie wnioski będą inspiracją dla kolejnych badaczy podejmujących tematykę doświadczania ciała w kontekście procesów uświadamiających. Ponadto, liczę na to, że posłużą za cenne wprowadzenie do tematu przekazu wiedzy cielesnej, które będzie można zastosować w praktyce. Odbiorców upatruję zarówno wśród instruktorów hatha-jogi jak i trenerów sportowych, trenerów fitness, a także aktorów, malarzy, rzeźbiarzy, czyli wszystkich ekspertów od pracy ciałem i z ciałem.

⁵⁷ Cytat ze sklepu internetowego sklep.yogamudra.pl, stan na 06.04.2022.

Aneks 1: Przykładowy wywiad

Data wywiadu: 01.04.2020

Czas wywiadu: 2 godziny 34 minuty

Miejsce wywiadu: online, mieszkanie rozmówcy w Warszawie i mieszkanie przeprowadzającej wywiad w Warszawie

Płeć: mężczyzna

Wiek: 30 lat

Wykształcenie: wyższe, filologia polska, filologia słowiańska

Od kiedy praktykuje: 2011-2012

Regularność praktyki: normalnie: 2-3 razy w tygodniu, w czasie kwarantanny: 1-2 razy w tygodniu

Szkoły: szkoła jogi w Lublinie, której nazwy rozmówca nie zna/nie pamięta, szkoła hatha-jogi w Warszawie, nazwa zanonimizowana

Uogólnione poczucie szczęścia (skala 1-10): 5

Relacja z rozmówcą: znajomy znajomej.

Nota terenowa: rozmowa przeprowadzona była w aplikacji Messenger, była rozmową telefoniczną, bez wizji. Rozmówca jest osobą, której praktycznie nie znam, jest znajomym znajomej, ale mimo tego rozmowa była bardzo żywa, otwarta i swobodna. Sama obawiałam się, jak nam się będzie ona układać, rozmówca, jak się okazało na koniec wywiadu, również miał takie obawy. Przed rozmową, kilka miesięcy temu, spotkaliśmy się przypadkowo na tych samych zajęciach w tej samej szkole, dlatego wywiad był dla mnie szczególnie ciekawym doświadczeniem – słuchałam jego relacji na temat nauczycieli, których sama znam z praktyki. Co chwila miałam myśli – rzeczywiście, on, ona taka jest! Jeden z prowadzących natomiast był przeze mnie inaczej oceniony po jednych zajęciach, było to więc ciekawe spojrzenie na niego oczami kogoś, kto zna go dłużej.

- Halo, halo

- Halo, halo, no hej

- Żeby nie przedłużać...
- Czekaj, czekaj, wezmę się przełożę na słuchawki jednak.
- Ok.
- Już jestem, słyszysz mnie?
- Tak, super.
- Potrzebujesz wizji?
- Nie, nie, jest ok.
- Dobra, spoko.
- Jest kilkanaście pytań, a pierwsze jest bardzo ogólne. Chciałabym, żebyś odpowiedział na nie pełną wypowiedzią, ja w trakcie nie będę o nic dopytywać, nie będę przerywać, dopiero później, jak dasz mi jasny sygnał, że to już koniec twojej wypowiedzi to przejdziemy do dalszych pytań.
- O matko, mam nadzieję, że będę miał cokolwiek do powiedzenia, ale ok.
- Na pewno. Pytanie brzmi - czym jest dla ciebie joga?
- Wiesz co, joga jest dla mnie... po pierwsze... jest kilkanaście rzeczami jednocześnie tak naprawdę. Jest dla mnie jakimś rodzajem ćwiczeń i ruchu, które wykonuję z przyjemnością. Nie jestem zbyt dobry w żadnych wielkich sportach ani w chodzeniu na siłownię, ani w niczym takim. Natomiast joga daje mi rzeczywiście przynajmniej trochę ruchu, trochę rozciągania, czegoś, co sprawia, że rzeczywiście moje mięśnie się gdzieś tam poruszają. To pierwsza rzecz. Druga rzecz to na pewno coś, czego się nauczyłem już podczas jogi, bo początkowo rzeczywiście bardziej te zajęcia traktowałem w tym pierwszym, w zakresie tego pierwszego punktu, natomiast ta druga rzecz to jest to, że joga rzeczywiście daje mi jakieś takie uspokojenie i mam takie poczucie, że mimo, że czasem mi się nie chce iść na te zajęcia, że jestem zmęczony, to zazwyczaj, albo prawie zawsze, jest tak, że po zajęciach czuję się lepiej. Dostaję zastrzyk jakiejś takiej pozytywnej energii, ale też potrafię się tam rzeczywiście trochę uspokoić, trochę nie myśleć o różnych rzeczach. Tak jak na przykład teraz zaczęła się cała rzecz z koronawirusem, to pamiętam jeszcze, jak poszedłem na ostatnie zajęcia, na które udało mi się pójść, to rzeczywiście był to taki fajny czas, gdzie wyrzuciłem z siebie,

przynajmniej na ten czas zajęć i na trochę po, te nefajne myśli. To jest druga rzecz. Trzecia rzecz, której ja się trochę uczę, ale no właśnie, pytanie było, czym jest dla mnie joga... na pewno jest trochę jakąś filozofią życia i podejścia do świata. Czy dla mnie aż tak jest? Trochę tak, trochę nie. Trochę bym chciał, żeby bardziej było, ale z drugiej strony ja jestem mało uczestniczący w takich filozofiach życiowych, powiedzmy, i wszelkie ruchy tego typu trochę mnie gdzieś tam zniechęcają. Ruchy typu, nie wiem, kościelno-sektowego, tak to określimy. No więc właśnie, jeśli chodzi o filozofię życia to rzeczywiście pewnie jakieś rzeczy, których się tam nasłuchałem, dowiedziałem od swoich nauczycieli prowadzących, tak, w stylu - jak sobie radzić z jakimiś emocjami. Może to za dużo powiedziane, ale powiedzmy, że jakoś tam się dowiedziałem o podejściu do drugiego... o, to jest chyba w sumie taka trzecia, która gdzieś tam ewentualnie wynika z jogi. I z ludzi, których gdzieś tam spotkałem, czy ludzi, którzy gdzieś tam byli związani z jogą. I to chyba tyle jeśli chodzi o to, czym jest dla mnie joga. Chyba tak, chyba te trzy rzeczy, to wszystko.

- Super. Robiłam notatki w trakcie, więc będziemy do tego wracać jeszcze, ale teraz chciałabym wrócić do początku - kiedy zacząłeś praktykę, czy pamiętasz, dlaczego, co cię popchnęło w kierunku jogi?

- Staralam sobie nawet przypomnieć, jak mi napisałaś, że będziesz mnie pytać między innymi o to, ile lat praktykuję. I trudno mi powiedzieć dokładnie. Powiem ci, że to było mniej więcej 8, albo 9 lat temu. Dlatego, że 7 lat jestem w Warszawie, a było to jeszcze zanim się przeprowadziłem do Warszawy. Te pierwsze zajęcia... samych stricte pierwszych zajęć może nie pamiętam, nie mam takiej pamięci, żeby pamiętać konkretne dni, natomiast pamiętam ogólnie samą osobę prowadzącą. To nie były zajęcia prowadzone w jakiejś takiej dużej szkole, tylko to były bardziej... nie nazwijmy tego prywatnymi zajęciami, ale zajęciami z jedną osobą stałą. To była jej szkoła, jej praktyka, tej pani, pani M. I tu już mogę uprzedzić twoje pytanie, że niestety więcej danych nie pamiętam, pamiętam, że to była pani M., rzecz miała miejsce w Lublinie. Ona wynajmowała taką salę gimnastyczną w jednej ze szkół no i tam, raz w tygodniu, odbywały się zajęcia. Podejrzewam półtorej godziny, może godzinę. Natomiast, co mnie skłoniło do tych zajęć... przede wszystkim moje koleżanki. To była pierwsza rzecz, jak chcieliśmy razem z ludźmi, z moimi dwiema koleżankami ze studiów mieliśmy jakiś taki pomysł właśnie na zdrowy styl życia, trochę wiesz, takie, że to jest *fancy*, to jedna rzecz chyba. Ale bardziej chodziło o to, że bardziej jakaś właśnie taka dieta, trochę dieta, żeby

schudnąć. Więc gdzieś tam chyba ta joga przez to nam się przewinęła, że chyba żadne z nas jakoś nie paliło się na siłownię. To miały być zajęcia, które rzeczywiście uzupełnią nasz brak ruchu. To pierwsza rzecz, która mnie zmotywowała. A druga rzecz, która mnie zmotywowała... i teraz się tylko zastanawiam, czy na pewno było to motywacją, bo miałem koleżankę... nie jestem teraz pewien chronologii, natomiast miałem koleżankę, która jest mocno wierząca i pamiętam wszystkie jej teksty dotyczące jogi i tego, jak to szatan wstępuje w człowieka podczas jogi. I mam wrażenie, że wtedy na pewno skłoniło mnie to do pozostania, to na 100 procent. To był taki rodzaj buntu i dzikiej satysfakcji z mówienia jej, że - no, byłem na jodze w zeszłym tygodniu. Więc to rzeczywiście był jakiś rodzaj negatywnej motywacji, ale w sumie... no i plus trzecia rzecz, bo zawsze są trzy rzeczy, jak to powtarza I. z jogi (nauczycielka jogi w szkole, do której chodzimy razem z rozmówcą - przyp. DT) - trzy to po prostu liczba perfekcyjna w jodze, hehehe. Więc trzecia rzecz to taka ciekawość po prostu, nigdy nie uczestniczyłem wcześniej w jodze i bardziej joga mi się kojarzyła, wiesz, z jakimiś takimi... no właśnie, z takimi, jak mówiłem wcześniej... trochę *fancy* świeatek, trochę jakieś takie filmy amerykańskie, albo nawet już polskie seriale, Magda M... ona nie chodziła na jogę, one chodziły na pilates, ale mniejsza o to, tak czy siak chodziło o taki świat, wiesz, który znasz z telewizji i że gdzieś tam tacy ludzie na tej jodze sobie są. I sobie pomyślałem - kurczę, ciekawe w ogóle, jak to wygląda i co się tam tak naprawdę robi. Tak, myślę, że o tym szatanie usłyszałem wcześniej, więc to też była tak rzecz na zasadzie... tak, tak! Bo pamiętam jeszcze te pierwsze zajęcia, tak, to musiało być wcześniej, pamiętam te jedne z pierwszych zajęć, albo pierwsze, albo drugie i jak robiłem te różne asany i myślałem sobie - ho ho ho, tak, to jest właśnie ta asana, przez którą szatan właśnie wchodzi. Aczkolwiek też pamiętam, że miałem też taką chęć zwalczania wszelkiej ideologii, która gdzieś tam, nawet na tych pierwszych zajęciach u tej pani M., była wprowadzana. Takie, wiesz, pitu pitu o różnych rzeczach metafizycznych. I pamiętam, że rzeczywiście starałem się nie dopuszczać tego. Dobra, nie wiem, czy odpowiedziałem na twoje pytanie.

- Tak, tak, jasne. A nie dopuszczać, bo sam jesteś wierzący i się tego rzeczywiście bałeś, czy dlatego?

- Nie. Wiesz co, wtedy tak, jeszcze byłem trochę. Więc trochę rzeczywiście gdzieś mi to przeszkadzało, natomiast chyba to był taki rodzaj buntu na zasadzie, dlaczego ktoś ma mi coś próbować... trochę chyba też się obawiałem rzeczywiście sekciarskości i że to jedna rzecz się dzieje rzeczywiście fizycznie, a druga rzecz, która gdzieś tam ewentualnie może

się też zadziać w psychice i trochę tak sobie myślałem, że jak ulegnę czemuś takiemu no to dam się wciągnąć w takie dziwne rzeczy. I chyba to było coś takiego.

- Ok. Z tego co słyszę to miałeś jakieś już wcześniejsze założenia co do jogi, wyobrażenia. One się sprawdziły na tych pierwszych zajęciach?

- Tak naprawdę zajęcia u M. były dość podobne do tych w X, do którego chodzę. Pewnie miała trochę niższy poziom, chociaż nie mi o tym wnioskować. Pewnie jeśli chodzę do tej jednej szkoły to mam jakiś taki obraz, że to jest tym punktem odniesienia, więc było trochę inaczej na pewno. Natomiast, jak to miało się do tych moich wyobrażeń... kurczę, wiesz co, powiem ci, że nie miałem jakichś takich konkretnych wyobrażeń na zasadzie - co tam się będzie działo. Wiedziałem, że będą jakieś pozycje, które będzie trzeba wykonywać. Na pewno zaskoczyło mnie to, to były chyba pierwsze zajęcia, one były dosyć intensywne i zaskoczyło mnie to, że joga nie jest takim siedzeniem. Tak, tak. Było. Miałem takie momenty zaskoczenia, na bank było, że wyobrażałem sobie bardziej jako takie rozciąganie, ale bardziej siedzenie, właśnie trochę medytowania, trochę czegoś tam. Tak, jak ludzie zazwyczaj podchodzą do jogi, kiedy o niej słyszą, jak mówisz, że, nie wiem... nawet jak komuś ostatnio pisałem, że muszę się przebrać, bo w domu ćwiczyłem i ktoś się spytał - a to tam się poci? No... tak (śmiech - przyp. DT). I pamiętam właśnie te pierwsze zajęcia, że byłem spocony i zmęczony, bo rzeczywiście robiliśmy różne takie rzeczy, które nie były dla mnie proste. Które były trudne po prostu i mimo, że to były zwykłe asany, które teraz są dla mnie jakieś takie ok, ale pewnie gdybym je teraz dłużej wykonywał, przez dłuższy czas, to pewnie też bym się zmęczył, napięciem mięśni choćby. Ale wtedy nawet krótkie wykonanie było trudne. To to były takie wrażenia, zestawienie wyobrażeń z rzeczywistością, że to nie jest takie łatwe. I potem kolejne rzeczy to było przełamywanie trochę lęków, które nie do końca się jeszcze w Lublinie udało. Zresztą do tej pory mam dużo jakichś takich blokad, które nie pozwalają mi się uczyć dalej, z pewnymi rzeczami. Ale rzeczywiście były takie próby, żeby coś tam się przesuwać, iść do przodu.

- Mógłbyś rozwinąć te blokady? One są fizyczne, psychiczne?

- Konkretnie, fizyczne rzeczy. Pamiętam na przykład w Lublinie... czekaj, co to były za pozycje w ogóle... to było chyba jakieś przygotowanie do świecy i pamiętam, że tam było robione to w taki sposób, że... nie pamiętam, jak była dokładnie zbudowana konstrukcja, wydaje mi się, że raz to było w X powtórzone, ale może mi się tylko wydaje. Pamiętam,

że były tam dwa krzesła tak czy siak, z przodu i z tyłu i jakoś jak tam te nogi zarzucało się w pługu za głowę to kładło się je na tym krześle, które stało nad twoją twarzą. I to był taki pierwszy taki mój lęk. Ja nie mam jakiejś, nie nazwałbym tego klaustrofobią, ale miewam czasami takie rzeczywiście, że jak jest ciasno, wąsko, to mam takie napady klaustrofobiczne czy podobne. To rzeczywiście było trudne dla mnie przez... na pewno przez pierwsze, drugie zajęcia. Potem jakoś starałem się to przełamywać i rzeczywiście się uspokajać - dobra, nie dzieje się nic złego, ani to krzesło się nie zawali, ani nic takiego. Dalej, jeśli chodzi o lęki - na pewno coś, czego nie potrafię wciąż przełamać, to są... to jest wiele pozycji odwróconych. Więc raz udało mi się rzeczywiście przełamać w Lublinie i zawisnąć w dół, nogami na linie i nie miałem jakichś pozytywnych wrażeń. Miałem też taką świadomość, że mam wadę wzroku dość dużą i że to niekoniecznie może dobrze wpływać. Nauczycielka też to powtarzała, w X to samo słyszałem. I nie wiem, na ile sobie to wszystko wymyśliłem, bo jestem człowiekiem, który sobie gdzieś tam lubi sobie trochę poddramatyzować, więc możliwe, że tak było, że sobie wymyśliłem - tak, rzeczywiście, czułem jakieś ciśnienie w oczach, więc źle się czułem w tej pozycji. Na ile to była prawda, a na ile to sobie wymyśliłem? Raczej myślę, że to była kwestia tego, że zrobiłem to pierwszy raz, tak jak teraz na to patrzę. Tak samo miałem na przykład w pół nietoperzu, którego jak też robiłem pierwszy, drugi, trzeci raz, nawet piąty i słyszałem ileś tam razy podczas robienia tej pozycji, że - jeśli ktoś będzie czuł szum w uszach, albo napięcie w oczach, to żeby zakończył tę pozycję. Więc ja oczywiście z automatu zaczynałem lekkie tam szumy czuć. Ale na przykład w przeciwieństwie do tego, co się działo w Lublinie, starałem się wytrzymać to na zasadzie - dobra, sprawdźmy to, jak się nasili no to rzeczywiście, jak będzie się utrzymywać, a nie jest to takie silne, to może ci się tylko wydaje. I już myśli udało mi się uspokoić. Pierwszy raz wymagał przyzwyczajenia się i przyzwyczajenia swoich zmysłów do tego, że odwracasz. Właśnie, to są chyba takie moje lęki związane z zaufaniem do sprzętu, z zaufaniem do swojego ciała, kiedy muszę trochę gdzieś tam zaufać czemuś. Przy tym wiszeniu na linie musisz puścić i się odwrócić do góry nogami. Dla mnie to jest strasznie, strasznie trudne. Jak na razie to jest taka rzecz, której nie potrafię jeszcze przełamać. Może za jakiś czas się zdecyduję, trochę zaczyna mnie już kusić, tak na zasadzie - ciekawe, jak to jest. Więc być może tak. I jeszcze z tych lęków to gdzieś tam mam takie cały czas obawy, ale one trochę też wynikają z tego, że tego też nie umiem zrobić fizycznie wciąż, też odwrócone pozycje typu stanie na głowie, stanie na rękach. To jest w ogóle dla mnie niewykonalne fizyczne. Stanie na rękach, czy stanie na

przedramionach, Jezu... przygotowanie do stania na przedramionach robię. Fizycznie nie wytrzymują mi ręce. Natomiast ostatnio były zajęcia, gdzie rzeczywiście trochę z zaskoczenia prowadzący zrobił nam, że - o, ułóżcie sobie głowę. Ja wiedziałem, że to jest przygotowanie do stania. A on tak naprawdę już nas zrobił - hop, próbujcie podskakiwać. Zachęcał, żeby skakać bliżej. I rzeczywiście byłem blisko tego, żeby te nogi dorzucić do tej drabinki. Więc myślę, że jakbym się uparł i nie wystraszył, bo znów zadziałał mój strach, że jak byłem blisko pozycji, kiedy wystarczyło przeważyc nogę w drugą stronę, to ja się cofnąłem z automatu. Na zasadzie - nie! Jeszcze nie, to jeszcze nie jest ten moment. A możliwe, że właśnie już był i możliwe, że dałbym radę. Więc to są takie moje bariery fizyczne.

- Czyli brak zaufania do narzędzi, ale też do swojego ciała?

- Tak, zdecydowanie tak. Do mojego ciała, do... ogólnie jakaś... mam dyskomfort psychiczny, stricte psychiczny, przy samym odwracaniu się. I to wymaga ode mnie, że wiesz, jeśli jestem na czymś, co jest superstabilne typu wygięcia do tyłu na krześle, tam też odwracasz trochę głowę częściowo. I też jak pierwszy raz robiłem wygięcie i otworzyłem oczy, bo zazwyczaj robiłem z zamkniętymi, ale je otworzyłem to miałem takie - ojej, kręci mi się w głowie. Ale miałem też za chwilę taką myśl - dobra, jesteś na krześle, jakby nic ci nie jest, połowa twojego ciała jest na tym krześle. Przy nietoperzu to też było na zasadzie takiego przeanalizowania - ta lina tak cię trzyma, że nie masz w ogóle opcji, żeby z niej wypaść, musiałyby cię przeciąć na pół, żebyś mógł się rozpaść. Jak jest wisząca utanasana, tak, że wchodzisz nogami na drabinkę i trzyma cię lina no to też miałem taki moment, że wchodziłem bardzo nisko na tę drabinkę i pamiętam, że na którychś zajęciach jedna z prowadzących powiedziała, że - trzeba oczywiście wchodzić tak, jak się czujesz na siłach, czujesz, że nie wypadasz i nie sprawia ci to dyskomfortu, ale że zasadniczo ona się nigdy nie spotkała z tym, żeby ktokolwiek z tej liny wypadł. No i dzięki temu to mnie tak... stwierdziłem, że chcę tego sprawdzić. Że w sumie nie jestem też wysoko nad tą podłogą i mogę zawsze wyciągnąć te ramiona i się chwycić podłogi i podeprzeć i zacząłem wchodzić wyżej, wyżej. Teraz, jak już tam wchodzi to mam nogi niemal równoległe do podłogi. Także to jest takie przełamywanie siebie po prostu.

- A dlaczego chcesz się przełamywać? Dla siebie, czy ze względu na nauczyciela na przykład?

- Jedno i drugie. Trochę czuję presję ze strony innych, taką, że wiesz, jak ktoś już robi, albo jak dużo osób to robi. Na przykład miałem taką presję, jak robiłem początkowo świecę na krześle. Ogólnie, jak ją pierwszy raz próbowałam zrobić to pamiętam Ania, to już było tutaj w Warszawie, chciała ze mną zrobić zwykłą świecę. A ja oczywiście miałem słabe ręce i w ogóle nie byłem tego w stanie zrobić, ale ona chyba chciała jakby to sprawdzić. No i pamiętam, że ona stwierdziła, że na pewno ci się kiedyś uda. Potem długo, długo jakoś nikt nie zwracał, może nie na mnie uwagi, tylko długo nikt nie mówił, że - spróbuj teraz zwykłą świecę. Więc ja sobie krzesło brałem i robiłem na krześle i to było spoko. To w Lublinie w takim razie też była świeca na krześle. No właśnie, więc tutaj już świecę na krześle miałem opanowaną i tak wiesz, trochę patrzyłem z jakimś rodzajem zazdrości na innych ludzi, że dobra, że oni już to robią, że ja już stoję też w miejscu przez to, nie mam takiego poczucia, że robię coś nowego, tylko mam cały czas to samo. I stwierdziłem, że dobra, pewnego dnia spróbowałem to zrobić sam, potem na kolejnych zajęciach jeszcze dopytałem, czy robię to prawidłowo, bo robiłem to z pamięci po tym pierwszym nieudanym razie i z przyglądania się innym. No właśnie, więc to w sumie jest jakaś motywacja, kiedy się porównujesz i patrzysz na innych obok. A druga rzecz, że jest to rzeczywiście dość fajne uczucie takie dla ciebie, dla mnie, że coś się udało. Tak jak właśnie te świece i w końcu mi się udało jakoś lepiej, gorzej stanąć do pionu. Nazwijmy to pionem, chociaż to nie było jeszcze blisko pionu aż tak. Więc miałem takie poczucie - wow, udało się! Pamiętam, jak ktoś z prowadzących tam opowiadał, jak to pierwszy raz udało się wytrwać w drzewie bez zachwiania i podpierania się. Do tej pory pamiętam tę opowieść, że zadzwoniła do swojej przyjaciółki, wieczorem, po zajęciach, że udało jej się to drzewo zrobić. Jest rzeczywiście coś takiego, takiej małej radości, że fajnie, udało mi się też.

- A jakie emocje pojawiają się w trakcie praktyki? Może jakieś emocje w stosunku do innych, bo powiedziałeś o tej zazdrości, że czasami ją odczuwasz?

- Na pewno nie chciałbym praktykować samemu, bo zawsze to, że są inni stwarza też trochę takie poczucie... może nie chodzi o bezpieczeństwo, tylko takie wygodnictwo, takie stricte praktyczne, że mam taką świadomość, że jakbym był sam to prowadzący bardziej by się przyglądał mi, a ja z kolei nie chciałabym aż tak może intensywnie. Z drugiej strony pewnie byłoby lepiej. Poza tym właśnie to, że są inni też sprawia, że staram się też podciągać. Patrę, słyszę, że ktoś gdzieś robi coś dobrze, bo prowadzący go pochwalił - o, weźcie przykład, spójrzcie, jak jest dobrze zrobione. Mam coś takiego,

ja trochę mam w sobie coś z takiego kujonka, który lubi być pochwalony i lubi być tym właśnie wzorem, więc mam taką trochę ukłucie zazdrości, ale też, kiedy na przykład... to zależy, o. Zależy, jak bardzo daleko jest ta osoba ode mnie. Jeśli to jest ktoś, że ja wiem, że mógłbym czegoś takiego spróbować zrobić, a na przykład nie zrobiłem, albo coś, to miałbym taką zazdrość, na zasadzie - a, mogłem też zrobić, mogłem się bardziej postarać i pewnie też by mi to w miarę wyszło. Natomiast jeśli to jest ktoś sporo dalej, to widzę raczej coś na zasadzie wzoru, że - kurczę, ta osoba już ćwiczy dłużej, albo bardziej intensywnie, więc myślę sobie - no, fajnie, fajnie byłoby też móc zrobić pewne rzeczy bez żadnych obaw, przeskoczyć trochę siebie. Więc to są takie emocje. Na pewno jest jakiś rodzaj satysfakcji i radości, nie tylko przy przełamywaniu siebie, ale też po prostu z takich zwykłych ćwiczeń, kiedy też wiesz, jak coś zrobić. Raczej na przykład... o, teraz sobie myślę, że jak wiesz, co zrobić, że jest ewentualnie we mnie rodzaj jakiegoś takiego wkurzenia, irytacji, kiedy właśnie są początkujący na sali i kiedy prowadzący jakoś tak strasznie dużo czasu poświęca tym początkującym. Ja staram się nie chodzić na grupy, gdzie są tylko początkujący, ale chodzę na takie, gdzie są i także początkujący, więc rozumiem, że musi być taki moment dla nich, ale wkurza mnie też coś takiego, kiedy jest ich dużo i wtedy nauczyciel musi się na nich skupiać, rzeczywiście jest dużo rzeczy, które ja już wiem i myślę, że po prostu wszyscy dłużej ćwiczący to wiedzą. Takie mam na zasadzie - to jest proste. Albo, jak ktoś słyszę, że któryś raz się komuś powtarza, że prawa noga, albo lewa noga, albo słyszę po prostu... są osoby, tak, jak już się chodzi przez jakiś czas, to już kojarzysz tych ludzi. Więc mam tam takiego jednego typka upatrzonego, który wkurza mnie z różnych powodów (śmiech - przyp. DT). Wkurza mnie, bo na przykład nie zamyka drzwi do szatni wychodząc z niej, kiedy jeszcze inni ludzie się przebierają i są w samych gaciach faceci. A ja nie bardzo mam ochotę, żeby wszyscy widzieli mnie w samych gaciach, niekoniecznie, jakbym chciał, to bym się przebierał wtedy w portierni tej tak zwanej, a nie w szatni. No więc właśnie, koleś mnie tym wkurza, mam straszną ochotę zwrócić mu uwagę, ale jest totalnym bucem. No i przez to zwracam uwagę też jak ćwiczy. Bo jakby to jest ten rodzaj negatywnego uczucia, którego staram się tam nie mieć (śmiech - przyp. DT), bo wiem, że to jest kompletnie nie zgodne z filozofią jogi, że negatywne uczucia do ludzi i takie tam. Staram się zawsze wtedy sobie mówić - dobra, spokojnie, weź. Na szczęście on ćwiczy zawsze gdzieś tam ukryty. I on jest taką osobą, do której powracają wciąż te same, z zajęć na zajęcia, uwagi. I on jakby totalnie jest chyba taki... problem na tym polega, że jest skupiony tak bardzo na sobie, że on w większości tych uwag nie słyszy, często na nie nie reaguje. Jak jest jedna ta sama

asana w ciągu zajęć to on za każdym razem dostaje te same uwagi. To jest taka rzecz, która mnie wkurza totalnie. Sobie myślę - kurde, koleś, weź się skup, albo przestań tu przychodzić po prostu. Więc to to, jeśli chodzi o wkurzające emocje. Poza tym co, poza tym mam tam też takie jakieś swoje koleżaneczki jogowe, koło których zazwyczaj stoję, więc jest też taki rodzaj... nie wiem w sumie jak to określić. Jakiejś takiej radości? Heheszkowości. Że jest po prostu przyjemnie. Mamy taką fajną atmosferę, ćwiczymy razem, gdzieś tam razem się troszkę czasem z czegoś zbijamy, że - a, dlaczego nie robisz jakiegoś tam zaawansowanego wariantu. Ale też dzięki temu się dopingujemy. No, właśnie, to jest też takie przyjemne. No.

- A masz jakieś relacje w tym świecie jogowym? Utrzymujesz te znajomości poza zajęciami też?

- Dziewczyn w ogóle nie znałem wcześniej, w ogóle stamtąd nie znałem tak naprawdę jak wróciłem do O. Więc poznaliśmy się na miejscu tak po prostu, dlatego że staliśmy ciągle koło siebie i gdzieś tam zaczęliśmy trochę ze sobą rozmawiać. Natomiast jeśli chodzi o relację poza szkołą... od niedawna mam się z jedną z tych dziewczyn dopiero na facebooku, tak, więc to jest super relacja, że rozmawiamy w szkole, ewentualnie chwilę po zajęciach, chwilę przed, trochę tam o swoim życiu. Wiem, że jedna ma chorego męża, chorą matkę, druga się przeprowadza, takie podstawowe *basic informations*. Natomiast... natomiast w sumie nie mam tak jakichś takich bliższych relacji. No, chyba nie. Nie licząc jednego nauczyciela, z którym byłem kiedyś na kawie. I tyle.

- Z jakiej okazji byłeś z nim na kawie?

- A to wiesz, była taka właściwie nie-randka, bo on ma chłopca. Więc to nie była randka, to było na zasadzie, że po prostu jakoś tam go trochę wystalkowałem na facebookach i potem do niego zagadałem a potem się dowiedziałem, że niestety ma chłopca. Więc to jest taka moja znajomość, którą mogę uznać za najbliższą znajomość spośród tych, które tam mam. Rzeczywiście z nim nawet teraz pisałem kilka dni temu, jak tam się... on się odezwał, jak się mam podczas tej kwarantanny i tak dalej.

- A czy teraz, ponieważ wasza relacja mogłaby przejść w coś więcej, ostatecznie nie przeszła, ale czy to by wpłynęło na twoją z nim relację nauczyciel-uczeń? Unikasz go jako nauczyciela może w tym momencie?

- Nie, nie, w ogóle. Wręcz przeciwnie. Uważam, że jest całkiem spoko nauczycielem, więc rzeczywiście lubię mieć z nim zajęcia. Jest taki bardzo konkretny w tych swoich zajęciach, ma jakiś plan w głowie i zupełnie mi nie przeszkadza to, że go znam, czy nawet gdybym, nie wiem... w sumie nie potrafię powiedzieć, czy gdybym miał z nim jakikolwiek inny rodzaj relacji po drodze, teraz, to czy by mi przeszkadzało czy nie, bo trudno mi się teraz określić. Natomiast to, że go znam i że gdzieś tam z nim trochę flirtowałem, to nie przeszkadza mi to zupełnie.

- Ok. Jak już jesteśmy przy nauczycielach. Czy mógłbyś scharakteryzować swoich kolejnych nauczycieli zaczynając od pani M.? Jak uczyli, jacy byli, co ci się w nim podobało, co nie podobało? Twoja historia szkół i nauczycieli.

- Jeśli chodzi o Lublin to tam praktykowałem niecałe pół roku, wydaje mi się. Pamiętam, że były takie zajęcia, gdzie właśnie było wiszenie na linie do góry nogami i chyba to były moje ostatnie zajęcia, albo przedostatnie. I potem się trochę zbuntowałem, że to mi nie do końca pasuje, że jakoś jest za szybkie tempo tych różnych asan i że ja nie potrafię. No teraz bym powiedział, z perspektywy czasu, że nie potrafię się przystosować i tak szybko się psychicznie nastawić do tego. Natomiast wtedy wydawało mi się, że za dużo się ode mnie wymaga. Co może trochę też było spójne, że nie byłem na to gotowy, a ta pani M. rzeczywiście raczej nie do końca wchodziła w to, czy dana osoba jest superprzygotowana tak psychicznie. To było raczej na zasadzie trochę takiej wojskowej atmosfery czasami wręcz - daj spokój, nic ci nie będzie. Były te zapewnienia, że nic ci nie będzie. Ale jednocześnie czuło się taki wojskowy dryl, że - no, powinienes to zrobić. I to mi chyba nie do końca pasowało w tych zajęciach. I potem miałem jakiś rok przerwy, myślę. Bo wydaje mi się, że na tej jodze byłem na drugim roku studiów w Lublinie, więc potem chyba na trzecim roku nie chodziłem. Albo rok, albo pół roku przerwy, czy coś takiego. I potem sprowadziłem się do Warszawy i było tak, że moja przyjaciółka, z którą chodziłem na jogę właśnie w Lublinie, też się sprowadziła na chwilę do Warszawy, na wakacje. Była jakaś promocja w X, którą chyba ona wyhaczyła, albo ktoś z jej znajomych, nie pamiętam już, jak to było dokładnie. Dowiedzieliśmy się o promocji i zaczęliśmy tam chodzić na dwa miesiące bodajże. Więc to był taki mój powrót na jogę i poznanie X, potem ta promocja wakacyjna się skończyła, moja przyjaciółka wróciła do Lublina, mi się samemu trochę nie chciało chodzić. I miałam bardzo długą przerwę, myślę, ile... dwa lata? Może mniej. Nie, myślę, że 2, były 2 lata studiów, przez studia nie chodziłem, myślę, że 3 lata nawet. 3 lata z górką przerwy. I potem pamiętam, że miałem

w pracy swojej ówczesnej takie jakieś nieprzyjemne relacje, nieprzyjemny klimat i czułem, że mocno jestem tym zestresowany, zmęczony i tak dalej. Myślałem o tym, czego mi brakuje i co bym chciał robić. Gdzieś tam zacząłem wtedy chodzić na badminton, w tym czasie, ale to było nie do końca. Ten badminton był raz w tygodniu. I przypomniałem sobie o tej jodze. Nie pamiętam, chyba wtedy już poznałem... nie, wtedy jeszcze nie poznałem swojego kolegi, który też tam chodzi do tej szkoły, natomiast rzeczywiście stwierdziłem, że to, czego mi brakuje to może trochę ruchu i trochę czegoś takiego, co mi pozwoli się uspokoić. No i stwierdziłem, że sobie wrócę na tę jogę, jak tylko mi się uda to dograć w grafiku. A że miałem ten O. sprawdzony, a należę do osób, które lubią jednak taką, takie poczucie, że już coś znają, nie muszą zaczynać, zwłaszcza same, od nowa, to stwierdziłem, że dobra, nie ma co szukać, idę tutaj, było spoko w sumie. Pamiętałem wciąż część z tych nauczycieli, z którymi udało mi się wtedy być. Pamiętałem, że jakoś nie miałem do nikogo poczucia - nie, nie chcę więcej na te zajęcia iść, do tej osoby. Że w sumie spoko, że sprawdzę ich jeszcze raz.

- To gdybyś mógł opowiedzieć o tych nauczycielach z X. O pani M. już powiedziałaś, że wojskowy dryg. A pozostali? Jak prowadzili zajęcia?

- To będą teraz nauczyciele z X., poza panią M. Czy chcesz jeszcze cokolwiek o tej pani M.?

- Może szerzej sam sposób prowadzenia zajęć? Oprócz tego, że wojskowo, to jak to wyglądało szerzej?

- Wiesz co, ona ćwiczyła zazwyczaj razem z nami, mniej więcej, przynajmniej sporo pokazywała. To był bardzo, bardzo duży jej plus. Tego czasami mi brakuje w X u niektórych zwłaszcza. Więc ona rzeczywiście to robiła wszystko. Czy nas jakoś poprawiała, dotykała... chyba tak, wydaje mi się, że tak, że ona dość sporo miała takich właśnie interakcji *stricte* dotykowych, tak. Że gdzieś tam próbowała trochę cię poprawić, dopchnąć. Może nie kolanem, niekoniecznie, ale rzeczywiście starała ci się pomóc. Była taką przy tym... no właśnie, była... wydawało mi się to w niej, to będziesz mogła sobie wykorzystać jeszcze do tych moich wyobrażeń i myśli sprzed jogi, że osoba, która uczy jogi to na pewno jest taka trochę nimfa, taka, wiesz, natchniona dusza, taka, że będzie mówić z taką emfazą i będzie taka - aaaach, joga, oddychajcie głęboko. A ona była zupełnie tego przeciwieństwem. Była taką konkretną babką. Myślę, że wiele osób było w stanie ją polubić. Nie wiem, jakąś tam rzeczą, która mi przeszkadzało to był sposób,

w jaki mówiła, bo była właśnie... było w niej słyhać takie naleciałości wiejskości, nie wiem, takiego języka prostego bardzo. Jakichś takich błędów językowych, tak. Więc samo to już był dla mnie takie dziwne. I to, że ona należała do takich ludzi, którzy są konkretni. Że coś jest takie, że masz to zrobić w ten albo inny sposób, raczej się nie rozwodziło. Nie było też aż tak wielu gadek filozoficznych. Gdzieś tam było troszkę coś tam o jej szkoleniach, kursach, na które jeździła, czasem potrafiła coś tam opowiedzieć, czego się tam nauczyła. Trochę takiego właśnie o oddychaniu, ale raczej nie była takim mówcą, jak na przykład I. w X, która ma taką nawijkę przez całe zajęcia. Natomiast pani M. była taka, że robimy te asany, robimy je dobrze, jesteśmy rzeczywiście tu i teraz, pamiętam, że to też było jej hasło, że jesteśmy tu i teraz. Robimy to, skupiamy się na tym głównie. Z jednej strony było to trudne czasami, że mi przeszkadzało trochę, w sensie takim, że dla czegoś się tam odłączyłem, stwierdziłem, że nie chcę dalej uczestniczyć. A z drugiej strony, jak sobie patrzę z perspektywy, no to ok, w sumie też się sporo dowiedziałem dzięki temu, że potrafiła skupić się na poprawności wykonywania tych asan. Jak przyszedłem do X to miałem takie poczucie, że mam jakąś bazę takiej wiedzy. Nie wszystkiego, ale jakąś piguleczkę małą. Że to, czego mnie uczyła nie było błędne, a przynajmniej nie w założeniu X nie było czegoś takiego, że coś w X było i jeżeli były jakieś różnice to raczej drobne niż takie na zasadzie - o kurczę, to ona totalnie inaczej to pokazywała. Raczej na zasadzie - o, fajnie, fajnie, tak właśnie mniej więcej było. Więc to było to, jeśli chodzi o nią. Wystarczy?

- Pewnie. A nauczyciele z X.?

- Dobrze, z X. Jedne z pierwszych zajęć miałem z K. i pamiętam K.... K. mi utkwiła w pamięci tym, że była strasznie taka mało dotykająca i mało poprawiająca ludzi. Ja u niej już nie byłem bardzo długo, ale to z nie z tego akurat powodu, tylko dlatego, że potem odkryłem to, że K. jest z kolei takim strasznym hardcorem, jeśli chodzi o jogę i ona jest w tym bardzo, bardzo dobra, ale też nie do końca zważa na to, czy grupa, czy wszyscy z grupy sobie z tym radzą. To mi przeszkadzało rzeczywiście w jej zajęciach i pamiętam takie jej zajęcia, gdzie poszedłem na jakąś jogę ogólną i wydawało mi się, że już chodzę ponad 3 miesiące, więc stwierdziłem - no dobra, na ogólną sobie pójdę. Były jakieś panie 40, 50, więc stwierdziłem - nie no, spoko, to te zajęcia to będzie łatwizna, a przynajmniej coś, z czym sobie na pewno dam radę. No okazało się, że te panie były bardziej rozciągnięte niż ja, co sprawiło raczej takie wrażenie - *wow*. To jedna rzecz. Ale druga rzecz, która mnie zniechęciła to właśnie podejście K., w sensie nie było czegoś

takiego, że jak widziała, że sobie totalnie nie radzę, a nie radziłem sobie totalnie z niektórymi figurami, no to, że tam powiedziała - a, no to ci, którzy nie mogą - też nie byłem jedyną osobą, która robiła gorzej - no to robią coś innego. Lubię rzeczywiście takie zajęcia, gdzie jest możliwość, żeby robić coś bardziej zaawansowanie i mniej, jeśli nie jesteś w stanie. A K. nie ma takich wariantów, z tego, co zauważyłem. Jest bardzo taka nastawiona na jakiś taki cel i na to, żeby wykonywać te rzeczy. Pamiętam, że trochę mnie wkurzało, że nie poprawia aż tak, że myślą się jej strony, prawa, lewa, jak mówi jakieś instrukcje. Że przesunąć się w prawo, ty się przesuwasz w prawo a ona mówi - nie, nie, nie to. W lewo. No więc właśnie to było jakieś takie irytujące. Potem trochę ją polubiłem, rzeczywiście były te zajęcia intensywne dla początkujących, takie, że się dało spociec i zmęczyć. A potem przestałem chodzić na taką super początkującą i pojawiłem się na tych zajęciach ogólnych, jakichś innych z nią, no to już z kolei było za trudno. Jest takim nauczycielem, który nie ma do końca środka pomiędzy tym takim supertrudnym a tym trudnym początkującym. Ten jej początkujący też nie jest łatwy, to jest takie wysiłkowe bardzo. Nie jest to może ashtanga, joga ashtanga, ale jest to na pewno coś, przy czym się zmęczysz. Nie ma takich zajęć, gdzie się zmęczysz i poznajesz asany stopniowo tylko rzeczywiście idziesz do niej na ogólną to musisz być na jakimś tam poziomie i coś już wiedzieć. I wtedy też nie ma już prawie tam poprawiania, na tych zajęciach ogólnych. Co też mi się niezbyt podoba. Więc to była K. i dlatego do K. przestałem chodzić zupełnie. Pamiętam zajęcia z L., z L. zajęcia były zawsze takie, jeśli chodzi o początkujących, fajne, bo on z kolei miał bardzo dużo interakcji z ludźmi. Dużo, tych początkujących zwłaszcza, dopilnowywał, dokręcał, poprawiał i tak dalej. Dużo tłumaczył, dużo pokazywał też, jak coś należy wykonać. L. styl... miałem takie wrażenie, pewnie wynika to z tego też, że jest mężczyzną i ja zawsze jakoś łatwiej łapię kontakt z kobietami, więc nauczycielki bardziej mi odpowiadały, więc z L. miałem trochę taki problem, że on wydawał mi się strasznie oschły, taki nieprzyjemny w obyciu.

- Mi też się taki wydawał i dlatego tylko na jedno zajęcia z nim poszłam.

- Tak, on takie sprawia wrażenie. Potem, po jakimś czasie, jak sobie z nim rozmawiałem przed zajęciami, niekoniecznie przed jego zajęciami, ale też rozmawiałem... on jest strasznie małomówny, więc to są raczej takie rozmowy na zasadzie wymiany dwóch zdań. Okazało się, że potrafi żartować, że jest miły. Zdarzyło mi się być na zajęciach, gdzie rzeczywiście rzucał jakimis żartami i okazało się, że potrafi wyluzować. To jest rodzaj jakieś maski, mam wrażenie, to jak się zachowuje często na zajęciach. Że on jest

takim twardym nauczycielem, który nie da ci linijką po łapach, ale masz uczucie, że za chwilę to zrobi. Chociaż nie bije uczniów, żeby nie było. Ale czujesz coś takiego niefajnego i przez to też nigdy nie byłem u L. za zajęciami... nie, byłem na jednych zajęciach ogólnych z nim. Ale nie było czegoś takiego, jak z K., że - o Jezu, jakie to jest ciężkie, nie dam rady. Tylko rzeczywiście L. się starał i jak widział, że ktoś nie dawał rady to mówił - to zrób coś innego. Albo dopingował cię tak, że czułeś, że dasz radę jeszcze. Mimo wszystko, mimo, że te zajęcia wywarły na mnie dobre zajęcia, to nie przypominam sobie, żeby powtórzył zajęcia u L. Mimo wszystko ta jego oschłość, to pierwsze wrażenie we mnie zostało a potem jakoś nie potrafiłem sobie L. wpasować do grafiku. Teraz się nad tym mocno zastanawiam, jak zmienić swoje życie po kwarantannie, jeśli kiedyś nastąpi taki czas. Jak zmienić swój grafik jogowy, gdyż, ponieważ, i tu przechodzimy płynnie do I., aczkolwiek też do L. też mam trochę żale, ale no dobra, nieważne. Znaczący... tak. To wynika z tego, co się teraz dzieje na świecie. Ja I. i L. oboje mam na facebooku i to niestety jest błąd. Tak, bo widzę, co tam L. zamieszcza i trochę się przeraziłem. L. zamieszczał ostatnio jakiś taki filmik o teoriach spiskowych świata, że koronawirus nie istnieje i takie tam. I trochę się tym przeraziłem więc rozważam trochę opcję, czy X jest miejscem, do którego powinienem chodzić. No właśnie, jeśli chodzi o I... no właśnie, L. mnie mocno zdziwił tym filmikiem, bo wydawało mi się, że on jest bardziej twardo stąpający po ziemi i trochę bardziej czający świat. Natomiast I. jest trochę taka... jest taką typową joginką, jaką sobie wyobrażasz. Ja sobie wyobrażam... może nie ma takiej emfazy i nie mówi jak nimfa, wręcz też ma w sobie trochę takiej wojskowości i potrafi być oschła, natomiast ma strasznie dużo tej gadki swojej ideologicznej, indoktrynacji, która mnie strasznie wkurza momentami i... ja mam taką trochę sinusoidę, jeśli chodzi o I.. Czasem jestem w takiej fazie, że sobie mówię - spoko, dobra, tam sobie mówi, mówi, ale ogólnie ona jest sympatyczna, jest miło i wesoło czasem, a czasem jest też tak męcząco. Te zajęcia są takie różnorodne, mimo, że ona powtarza na nich w kółko to samo, w sensie, jeśli chodzi o te gadki ideologiczne. Ale jeśli chodzi o styl zajęć, styl asany, to jest bardzo różnorodnie i też bardzo takie odkrywczymi czasami, że robić coś zupełnie innego, że tego jeszcze w ogóle nie znasz i to cię zaskakuje. Dlatego te zajęcia też mi się podobają, to jedna rzecz. Druga rzecz, że ona też należy do osób, które całkiem sporo poprawiają choć to też... kiedyś chyba z tobą rozmawiałem i nie miałaś takiego wrażenia.

- Tak, tak.

- Też właśnie zależy. Nie wiem, od czego to zależy. Od dnia I. chyba totalnie po prostu. Że czasem jest taki dzień, kiedy ona olewa tych początkujących, większość ludzi i owszem, powtarza, co trzeba zrobić, żeby było dobrze, traktuje wszystkich trochę na zasadzie - wszyscy jesteśmy już zaawansowani. Wszyscy wiecie, co robić. A czasem rzeczywiście ma takie zajęcia, chyba zazwyczaj jak jest mniej ludzi, kiedy ona chodzi pomiędzy tymi ludźmi i tak długo tkwimy w tej asanie, aż ona wszystkich obejdzie i wszystkich poprawi, każdego z osobna. I to rzeczywiście też sobie w niej cenię. Cenię też w nich, w L. i I., długość tej praktyki, że oni rzeczywiście już wiele lat praktykują. To, czym się chwalam, czyli, że jeżdżą gdzieś tam do tych super mistrzów jogi. Oni się tym oczywiście chwalam, wiadomo, żeby też zbudować swoje morale, prestiż, i tak dalej, jest to udane, bo na mnie jakoś to działa i sprawia, że sobie myślę - kurczę, to oni rzeczywiście są z jakimś doświadczeniem. Prowadzą zresztą tę szkołę nie przypadkiem. Ta szkoła też jest uważana za jakąś tam całkiem dobrą, jedną z lepszych w Warszawie. Natomiast jeśli chodzi właśnie o samą I. to też wkurza mnie czasem jej takie gadulstwo, już abstrahując od ideologii, takie trochę, że... takie, żeby sobie pogadać o czymś tam. Nie jest to może gadanie o tym, co zjadła na obiad, ale często jest to jakieś takie gadanie, nie wiem... pamiętam ostatnie zajęcia. Któraś z babek, które przyszły, jest to też taka trochę pleciuga i pamiętam, że się mnie pyta - a czy metro już jeździ? Ja mówię, że nie wiem, coś tam. - A bo nie jeździło i ona nie wie, co się stało, wszyscy musieli wysiąść na Świętokrzyskiej. Ja to w sumie tak trochę olałem. Potem ktokolwiek wchodził do tego X był pytany, czy metro jeździ normalnie. No i dobra, byłem w stanie przymknąć na to oko, przejdzie jej, zaraz zaczynamy zajęcia. Nie, gdzie tam. Rzeczą, która mnie wkurzyła było to, że I. na tych zajęciach przez pierwszych pięć minut miała gadkę o tym metrze, pytała każdego, kto się ewentualnie spóźnił na te zajęcia, a były chyba 3 osoby, które się spóźniły, czy metro działa? I to było dla mnie takie - kurwa! Może ktoś się po prostu rzucił pod to metro! Tak, i była jeszcze gadka, że się ludzie rzucają pod pociągi. No to się ktoś rzucił, smutne, ale niestety ludzie tak robią, w różny sposób ludzie próbują popełnić samobójstwo. Można powiedzieć komentarz, że jest to przykre, a nie komentować na zasadzie... ja nie pamiętam, co ona dokładnie powiedziała, ale to było też takie głupie, takie totalnie z dupy. Są właśnie takie momenty, kiedy mam wrażenie, że I. trochę za bardzo się skupia na takich plotkowych rzeczach. Mam też takie poczucie czasami, że jej zajęcia są mocno takimi może nie telezakupami mango, ale jest w nich coś takiego, to reklamowanie na maksa. Reklamowanie tego, reklamowanie gongów, reklamowanie tamtego.

- U mnie na zajęciach kalendarze do kupienia w portierni reklamowała.
- No właśnie. To, czego też w niej nie lubię na pewno to też jest jej rodzaj uporu. I to mówię pół żartem, pół serio w kontekście tego, że L. coś tam załatwił, zrobił, coś takiego i ona to tak strasznie pobłażliwie wtedy mówi o L. Ja długo nie wiedziałem, że oni są małżeństwem. Nie wiem, kiedy oni wzięli ten ślub. Ma takie podejście o L. w taki trochę pobłażliwy sposób, w takich trochę czasem jakoś go tak, wiesz, upupiający. Że to jest facet i nie wiem, że się nie zna na kolorach i mu wszystko jedno. Takie trochę lecenie po stereotypach a sama na przykład też po prostu nie jest jakimś ideałem. A przedstawia L. w takiej pozycji, że to robi źle, tamto robi źle. Tak. I w sumie nie wiem, do czego zmierzałem?
- Wcześniej jeszcze mówiłeś, że chcesz zmienić zajęcia z L. na I.?
- Nie, nie, nie, wręcz przeciwnie, ja jestem głównie u I..
- Ale chciałbyś do L., ale niepokoi cię swoimi facebookami?
- Tak, L. mnie niepokoi, aczkolwiek, z drugiej strony on nigdy na zajęciach nie był ideologizujący w taki sposób, który by mnie przerażał, więc może u niego jest bezpiecznie tak dla głowy i psychiki. I dużo mniej gada na tych zajęciach, jesteś w stanie się wyłączyć i skupić na tym, co robisz. A nie tak jak I.. Bywają zajęcia, że jak jest minuta ciszy to jest cud. Naprawdę. I to jest już wkurzające. Jeszcze najlepsze jest to, taki rodzaj hipokryzji, gdzie ona mówi, że jesteśmy tu po to, żeby się wyciszyć, żeby coś tam, coś tam. I sobie myślisz - no to kobieto, zamilcz, daj się nam wyciszyć, chociaż na te dwie minuty w tej asanie, cokolwiek. Więc coś takiego trochę mi przeszkadza w niej.
- Jeszcze są jacyś nauczyciele?
- Nie no, co ty, ja tam prawie każdego znam.
- Ach, no to mów, mów. Chyba, że jeszcze coś o I.?
- W sumie to tyle. Jest dobrym nauczycielem, jeśli chodzi o taką wiedzę praktyczną, natomiast rzeczywiście czasem sobie, mam wrażenie, gdzieś tam nie radzi ze swoją taką sferą... charyzmą, ekspresyjnością. Ona jest rzeczywiście taką ekspresyjną osobą i taką bardzo mocno lubiącą się trochę zaprezentować, jak na scenie. Ma w sobie coś takiego, że ona lubi być w centrum uwagi i lubi trochę podowodzić, trochę powiedzieć coś o sobie. Więc to by było tyle chyba o niej. Bardzo lubię zajęcia z A.. A. to jest taki dla mnie... no

właśnie taki dobry duszek tej szkoły. Ona jest taką ciepłą postacią, która zawsze, jak sobie myślę o zajęciach z A. to one są takie superłagodne. Nie zawsze są, czasami są trudniejsze, ale w większości przypadków, jak idziesz do A., jak ja idę do A. to mam takie przecucie, że - ah, to będą takie super zajęcia, gdzie coś tam się będzie działo, nie będzie leniwie, co też jest ważne, ale będzie raczej łagodnie niż wymagająco. A. ma taki styl prowadzenia zajęć, że jest taka dokładna, jest ciepła, mówi bardzo spokojnym głosem, bo zarówno I., jak i L. zdarza się podnosić głos na zajęciach natomiast A. nigdy nie spotkałem na zajęciach, żeby podniosła głos na kogokolwiek, nawet jakby nie wiem, co, kto tam robił i tak dalej. Ona wszystko mówi takim bardzo, bardzo spokojnym głosem, nie wchodzi też w swoje takie życie osobiste, o tym się gdzieś tam mówi ewentualnie po zajęciach, możesz się czegoś dowiedzieć. Nie jest też takim typem - nie powiem ci, bo nie. Tylko to jest raczej na zasadzie - jestem na zajęciach, prowadzę te zajęcia, jest tyle rzeczy o asanach, które mogę ci powiedzieć, możesz zrobić taki wariant, siaki, inny. Jest właśnie bardzo nastawiona na to, jak ludzie robią dane asany i jak widzi, że są zmęczeni no to zmienia tryb zajęć. To robi też I. swoją drogą, że też rzeczywiście nie ma jakiegoś harmonogramu, ale w miarę dostosowuje się do ludzi, ja już widzi, że tam ludzie padają. Tylko, że jest inny poziom, między nimi. A. jak widzi, że ludzie już zaczynają się być lekko zmęczeni, to już stara się zrobić tak, żeby było przyjemniej. Natomiast I. jak już ludzie zaczynają rzeczywiście padać i nie radzić sobie z asanami to dopiero wtedy zmienia. Natomiast jeśli chodzi jeszcze o A.... na pewno też jest z tego typu chodzącego i poprawiającego i jest też... w niej jest o tyle fajne to, że ona zawsze podkreśla to, że nie jest sama... jakoś idealnie, że nie robi tych wszystkich. Miała długo jakąś kontuzję nogi, więc nie była w stanie wszystkiego robić, więc ze śmiechem, żartem mówiła sama, że macie kalekiego nauczyciela, więc musicie sobie tutaj sami poradzić. Nie kryje się z tym, nie udaje, że - jestem super, wszystko potrafię zrobić. Jest jeszcze A. Ch., nie pamiętam, jak ma na nazwisko. Ona z kolei ma takie zajęcia relaksujące. Co ci mogę o niej powiedzieć, kurczę, myślę... lubię do niej na zajęcia chodzić, nie jest to taki nauczyciel, z którym tylko chciałbym mieć zajęcia, bo czasem jest zbyt leniwie u niej, mam wrażenie. Wszystko jest takie, wiesz, takie z dodatkowymi pomocami. Może też źle oceniam, bo w sumie byłem u niej tylko na grupy łagodne, więc... ta grupa z A. Ch. łagodna jest naprawdę łagodna. Czasem mam takie poczucie, że nie chce mi się iść do A., bo wiem, że po prostu usnę na tych zajęciach, bo będzie za łagodnie. Natomiast pamiętam też takie zajęcia z nią, które nie były łagodne, tylko były taką normalniejszą praktyką, chyba dla początkujących i to, że też była w stanie dostosowywać asany do uczniów. Jak ktoś

czegoś nie potrafił to proponowała mu inne warianty. Fajne było to też, że to nie był jeden wariant, że to lub to, tylko to lub to lub to, a jak żadna z nich ci nie pasuje to jeszcze to możesz. Więc to było fajne. Ona wykazuje też dużo takiej troski o ucznia, czasem aż mam wrażenie, że to taka hiper troska, że jest tego za dużo. Ale ona chyba po prostu się martwi, żeby nikt sobie krzywdy nie zrobił. Pamiętam, że jak ja miałam problem z kolanami i mi zleciła jakąś asanę zastępczą, żeby nie robić czegoś co nadwyręża kolana, to się dopytywała - jest tutaj ok, już w porządku? A możesz to robić? Ma też dobrą pamięć do uczniów, co nie zawsze się zdarza. Ona pamięta, jak ktoś przychodzi więcej niż 3 razy. Zapamiętuje te problemy, które ma dana osoba. Więc właśnie nie raz potrafi spytać, czy w tej asanie jest w porządku. Zresztą wszyscy w X mają tak, że jak ktoś już chodzi dłużej to w miarę kojarzą, przynajmniej tak mi się wydaje. Byłem na jeszcze jednych zajęciach u takiej pani, ale nie pamiętam, jak się nazywała...

- Jeszcze jest M.

- O Jezu, M. jeszcze była, tak. Tak, ale M.... no dla mnie to jest porażka... to są zajęcia... o właśnie, i to jest ta osoba, która tak samo jak ten koleś, mnie wkurza. Z tego powodu, że do niej też często nie docierają te same komunikaty. Ja byłem świadkiem, jak ona się uczyła u I., miały zajęcia razem i pamiętam, jak M. dostawała cały czas te same uwagi do swoich asan, które robiła akurat po prostu jako uczestniczka. Potem, jako prowadząca, bo one się zamieniały miejscami, M. wychodziła na środek i pokazywała jakieś asany, no to pamiętam, że dostawała te same uwagi w kółko i nie potrafiła tego zapamiętać. Były to uwagi mocno czepliwe momentami, bo pamiętam, że nie wiem, jak był trójkąt i Mariola mówiła, żeby przekręcić stopy o 90 stopni, to I. zawsze ją poprawiała - nogę! Tak. A ostatnio były zajęcia online z L., pierwsze zajęcia onlinowe, bo tylko w tych uczestniczyłem i tak samo L. rzucił, żeby stopę przekręcić i I. nawet u niego też oczywiście - nogę! To jest taka czepliwość. Nauczyciel, który ma ileś lat praktyki też tak mówi, jak widać, więc taka M., która się uczy dopiero... dobra, wiem, o co chodzi, żeby wyplenić z niej te złe nawyki i żeby mówiła poprawnie od początku, ale takie upierdliwe to czasami już było. Natomiast, rzeczywiście, jeśli chodzi o M. to była taka strasznie niepewna w tym wszystkim, co robi, strasznie chaotyczna. Bardzo często nie mieściła się w ogóle w czasie zajęć. Nagle się okazywało, że już musi kończyć, a ona ma jeszcze ileś asan, bo miała karteczkę, całą rozpiskę tych zajęć, ale zazwyczaj coś tam wypadło takiego, że jej się przedłużało i nie była na to przygotowana. I to też było dla mnie zaskakujące, że to nie zdarzyło się raz. Bo ja rozumiem, że kiedyś były jej pierwsze

zajęcia, drugie i wtedy się nie wyrobiła z czasem, bo jeszcze nie potrafiła sobie tego wyliczyć. Ale potem też trzeci, czwarty raz zdarzyło się, że się nie wyrabiała. Ona z kolei jest też nadpobudliwa, jeśli chodzi o poprawianie ludzi. To z kolei mi w niej przeszkadza, że aż tak przybiega do każdego i każdego poprawia. Nie na zasadzie, że masz krzywo kręgosłup, tylko robi ci w psie z głową w dół, wykręca ci te ręce w odpowiednią stronę, co nie ma wielkiego sensu, bo one za chwilę wrócą do tej samej pozycji, to raz, a dwa to jest ruch, który już robią osoby, które ćwiczą dłużej. Nauczyciele też podkreślają, że jednak jak jesteś początkujący to fajnie jak robisz tego psa, żeby kręgosłup był dobrze ułożony i to jest najważniejsza rzecz, a nie czy masz przedramiona skręcona do wewnątrz a ramiona do zewnątrz. Więc M. jest dla mnie takim nauczycielem, którego kojarzę... Pamiętam, że kiedyś sobie pomyślałem, nie wiedziałem, czy będzie z nią zastępstwo jakieś, czy nie, ale pomyślałem, że jak trafię akurat na nią to jak wejdę do O. to wyjdę. Bo nie miałem totalnie ochoty na zajęcia z nią. Nie zdarzyło mi się to, później już stwierdziłem - dobra, trzeba przełknąć też M. i po prostu robić najlepiej, jak się potrafi, niezależnie do tego, czy ona mówi błędnie, bo też podczas swoich zajęć czasem coś... mówi źle. I to jest też takie wkurzające, że ty, który nie jesteś nauczycielem, a chodzisz ileś tam lat to już wiesz, że pewne rzeczy robi się inaczej. I tyle. Albo słyszałeś, jak I. ją poprawiała 50 razy w tej kwestii a ona i tak się tego nie nauczyła. Także tak. Jest taka, nie pamiętam, jak się nazywa, wygląda trochę starszo, grubsza nieco. Musiałbym spojrzeć na grafik, ona miała często w soboty zajęcia.

- Nie muszę znać imienia, wystarczy mi jej charakterystyka.

- Z nią było nefajnego to, że bardzo była taka upupiająca uczestników, w sensie taka... mówiła cały czas o „rączce”, „nóżce”, „ramionku”. I mówiła jak do przedszkolaków. Nie wiem, czy ona jest jakąś przedszkolanką, czy czymś takim, ale ja już nie byłem w stanie tego znieść więcej niż około trojga, czy czworga zajęć z nią. Zajęcia z nią są już totalnie nudne. Dla mnie się prawie nic na tych zajęciach nie dzieje. Fajne było to, że jak było nas mało to wykorzystywała drabinki, żeby porozstawiać tych ludzi i żeby skorzystać z tego, że mamy te ściany wolne i można przy ścianie coś zrobić, z wykorzystaniem tej pomocy. To rzeczywiście były fajne figury, ale wciąż, kiedy słyszę „kolanka do góry” to nie, nie, ja dziękuję bardzo. Więc to była ta pani. Miałem raz zajęcia z A. Z. W sumie ci niewiele powiem, to jest taka nauczycielka... no, taka w porządku, po prostu. Prowadzi bardzo rzetelnie, jest dobrze przygotowana, trochę w stylu I., tylko wyłączając gadanie. Nie ma żadnego zbędnego gadania. Od niedawna chodzę na zajęcia do maćka i w sumie to jest

chyba taki nauczyciel, który najbardziej mi się chyba podoba, aczkolwiek mam też świadomość tego, że on też troszeczkę przemyca vinyasy do tej hatha-jogi. Więc troszkę jest bardziej intensywna ta joga, bardziej taka, wiesz, wymagająca fizycznie. I to mi się podoba w tych zajęciach. Że rzeczywiście, oprócz tego, że się pilnujesz z oddechem, i to też jest fajne, że on rzeczywiście dba o to, żeby wdech-wydech. Te pozycje są krótsze, ale też jest takie wrażenie - no, poćwiczone. Jest rzeczywiście dobry, jeśli chodzi o pilnowanie ludzi. Sam robi bardzo, bardzo dużo i to też jest imponujące. Jak się ogląda jakiegoś filmiki z nim. Ale też, jednocześnie, mimo, że sam potrafi robić niektóre rzeczy tak, wiesz, na full, to ja oglądam z nim, w tym okresie kwarantanny ma w soboty zajęcia swoje na żywo, to też pokazuje wariant dla początkujących i robi ten wariant dla początkujących. Czyli nie chwyta się rękoma za nogi, nie pamiętam, jak się nazywa ta pozycja teraz, tylko trzyma się za pasek. Więc jest taki... myślę, że chodzi o to, żeby pokazać uczniom, którzy jeszcze tego nie potrafią, że to nie jest gorszy wariant, tylko to jest inny wariant. I on inne rzeczy punktuje. A nie tak, jak I. nieraz, która ma fazy, że teraz wszyscy się kładziemy na kolanach. Połowa albo więcej niż połowa uczestników tego nie robi. Albo inaczej - jedna osoba z grupy to robi, jak tak sobie teraz myślę. U M. nie ma czegoś takiego, u M. jest - tak, możesz to zrobić, ale jak robisz z paskiem też jest spoko. Sam robi jeden raz tak a za drugim razem pogłębia też wariant i pokazuje, że możesz robić też pełny. Więc to jest w nim fajne. Plus jest przystojny (śmiech - przyp. DT). To w ogóle nie ma znaczenia, daj spokój (śmiech - przyp. DT). To, że ma ładną klatę i czasami ćwiczy bez koszulki na tych filmikach w ogóle nie ma znaczenia (śmiech - przyp. DT). No, więc tak, więc z nim jest spoko. Jest jeszcze W., to jest ten, z którym byłem na kawie. I W. jest taki systematyczny w tych zajęciach, ma jakiś przemyślany plan. Z tego, na ile z nim rozmawiam, to też ma trochę tam zgodne z moimi przemyślenia na temat gadania I., że też mu trochę przeszkadza. On podczas swoich zajęć... myślę, że on jest takim męskim odpowiednikiem A., A. E., że dba o uczniów, że robi to w taki miły sposób, że nie ma jakiejś nerwowości na jego zajęciach. Taki spokój, taki, wiesz, jednocześnie, że coś się dzieje, że to nie jest nudne. I pamiętam jeszcze zajęcia, to chyba będzie już ostatnia osoba, z ... czekaj, jak ona się nazywa... ojejku... ja ją nazywałem przez jakiś czas, jak nie pamiętałem, jak ona się nazywa, Helgą. Ale Helga nie ma na imię Helga... ty jej na pewno nie znasz, jeśli nie chodziłaś 3 lata temu do O. Ona była w ciąży, potem wyjechała. I. nieraz o niej wspomina. Boże, jak ona ma na imię... Dobra, mniejsza o to, pozostanie Helgą w takim razie, w tej opowieści. No więc Helga wzięła się stąd, że ona jest, ta dziewczyna jest dość młoda i mimo, że była w

cięży to prowadziła bardzo intensywne zajęcia i takie właśnie z pokrzykiwaniem, takie na zasadzie - możecie to zrobić! Możecie. Albo nie wiem, pamiętam jakieś takie... ja się jej trochę bałem, ale z drugiej strony był tam dla mnie rodzaj sadomasochizmu, który sprawił, że ja lubiłem chodzić na zajęcia do niej. To nie była K., nie wiem, chyba jakiś rodzaj osobowości takiej z twarzy. Przy Heldze miało się wrażenie, że ona jest taka jednak inna, że ona odgrywa pewną rolę i ma tego świadomość. I czasem łapałem się na tym, że ona się uśmiecha do ciebie na tych zajęciach, ale za chwilę przyjmuje maskę takiej zimnej suki. Nie, ma być dobrze zrobione. Natomiast przy K. jest tak, że ona ma taką twarz, która mało wyraża i nie wyraża ciepłych uczuć przez to. Z Helgą było o tyle zabawnie, że było męcząco, było tak trochę wojskowo i trochę... pamiętam zajęcia, kiedyś ja nie mogłem czegoś zrobić, przejść z deski do psa z głową do góry bez położenia się na brzuchu. I oczywiście Helga, jak to Helga, wszystko widziała na tych zajęciach i nie dało się nic oszukać i oczywiście zauważyła. Więc było powtarzanie tego przejścia, ja nie wiem, ile razy, przez całą grupę i było też rzucenie - dopóki W. tego nie zrobi dobrze, to będziemy to powtarzać. Tak, taki rodzaj ciśnienia, wiesz, takiej presji, że sobie myślisz - kuźwa, ci ludzie potem gdzieś cię zabiją. Więc z jednej strony było to fajne a z drugiej... mi to nie przeszkadzało przez to, że ona ogólnie jest... wydaje mi się, wiem, że jest jakąś taką sympatyczną osobą. Więc trochę mnie też śmieszył ten jej dryg i to jak mówiła, że na przykład kiedyś, nie tak dawno, przyjechała na zastępstwo, bo I. była chora, czy coś, były wakacje i było mało nauczycieli, więc ona przyjechała i pamiętam, że zobaczyłem grafik, w którym była wpisana i sobie pomyślałem - kurde, to pewnie jest Helga, ale ok, no dobra, jeśli to jest ona to może być ciekawie. Poszedłem na zajęcia wiedząc, że to może być ona i to było ona, nawet jej po tych zajęciach powiedziałem, że miałem taką myśl, że to może być ona i że to pewnie będą ciężkie zajęcia. I ona przez te zajęcia cały czas powtarzała - czekam, aż pierwszy uczeń w końcu opuści jej zajęcia, wyjdzie z jej zajęć, bo ona ma świadomość, że ona robi takie hardcorowe momentami. Że ona na to czeka, ale jeszcze nigdy się nie zdarzyło, tak nas trochę podpuszczała, czy ktoś wyjdzie, czy nie. Więc było trochę śmiesznie, taki trochę inny typ nauczyciela w porównaniu z całą resztą. Bo, mimo że jest intensywność w skali K., moja prywatna skala, od mniej więcej tej pani grubszej po K. Helga plasuje się przy K., ale osobowościowo tak... atmosferą jaką buduje mimo tego wojskowego drylu jest gdzieś koło A. z kolei, więc takie połączenie zupełnie skrajnych osobowości, to jest też ciekawe na tych jej zajęciach. W ogóle to jest ciekawe, jak bardzo różni są ci nauczyciele i to też, to też mnie w sumie zawsze skłaniało do pójścia na kolejne zajęcia z kimś nowym. A, jeszcze był M.!

Pamiętam M., taki siłacz, on miał zajęcia w sobotę, taki bardzo umięśniony koleś, który nie jest w stanie zrobić nawet agrafki, bo mu mięśnie przeszkadzają. I on z kolei jest dla mnie... pierwsze zajęcia mi się z nim podobały a kolejne były jakieś takie strasznie podobne. I potem stwierdziłem, że mnie nudzą te zajęcia z nim, że on jest taki... taki mało dający nowych rzeczy, o, że to się w kółko powtarza to samo na tych jego zajęciach. Tak. I też nie czułem się jakiś taki zaopiekowany. Nawet nie jako ja, tylko ogólnie nie łapał jakiegoś takiego super kontaktu z ludźmi. Gdzieś tam czasem kogo poprawiał, ale nie czułem się do końca tak, jakby on prowadził te zajęcia dla nas, ale jakby prowadził je sam dla siebie. To chyba mi w nim przeszkadzało. To już by byli wszyscy, których sobie przypominałem.

- A który z tych nauczycieli miał największy wpływ na twoją praktykę?

- Wiesz co, myślę, że duży wpływ ma I., bo ona rzeczywiście... na wiele zajęć z nią chodzę, bo pasują mi do mojego grafiku życiowego. Więc tak. I gdzieś tam mi imponuje, że ona potrafi rzeczywiście te wszystkie rzeczy wykonać. Jest to rodzaj... ja też z nią złapałem jakiś rodzaj takiej, nie wiem, dlaczego, ale widzę to, że ona się zawsze jakoś ze mną komunikuje przed tymi zajęciami, rozmawia nieraz, że, wiesz, jest jakaś nić porozumienia. Mimo, że ona mnie czasami irytuje, ale ona nie ma tej świadomości (śmiech - przyp. DT). Więc to też jest coś takiego. Ją bym gdzieś tam wysoko rzeczywiście ustawił. Dobrze też sobie myślę o tej Heldze, której zajęcia były na tyle intensywne i też takie w punkt, że one mi dużo dawały i sporo się na nich nauczyłem też w sumie, takiego przełamywania barier fizycznych, już nie związanych z lękami, ale takich, że po prostu wzmacniało się ciało. To były takie zajęcia, że bolą cię mięśnie, ale następnym razem będą cię mniej boleć, bo ćwiczyłeś intensywnie i rozwinąłeś się. Kurczę, w sumie to brakuje mi zajęć z nią, jak teraz o tym myślę. No i lubię te zajęcia z A. E., które też mi pokazują takie inne oblicze jogi, właśnie takie profesjonalne, ale pełne takiego ciepła i wyciszenia, co płynie z jej osoby. To myślę, że to są takie trzy osoby, które bym ustawił w tej hierarchii moich nauczycieli na szczycie.

- Wyobrażasz sobie rozpoczęcie nauki bez nauczyciela?

- Wyobrażać sobie wyobrażam, ale nie wiem, na ile to będzie poprawne. Dla mnie nauczyciel musi cię kontrolować, przynajmniej przez jakiś czas. Nie wiem, z tego co mówi I., jak chodzi na zajęcia do tych swoich mistrzów, to są poprawiani, więc może jest tak, że jesteś zawsze poprawiany. I mi to odpowiada. Rozumiem dlaczego. Staramy się

robić coś poprawnie, staramy się być w tym lepsi i dlatego sobie nie do końca wyobrażam same youtuby, bo wiem, że nawet jak teraz sobie sam ćwiczę, w czasie, kiedy nie mam szkoły, to potrafię się poprawić na tyle, na ile wiem, że coś trzeba zrobić, ale nie widzę się z boku, nie wiem do końca, czy stoję do końca prosto i się nie przechylam w którąś stronę. Czy rzeczywiście gdzieś tam nie mógłbym pójść dalej z zakresem odchylenia rąk do tyłu. Przeniesienia ich za głowę. Bo tu też nauczyciel potrafi ci pomóc. To też jest dla mnie taka rola nauczyciela, że poza mówieniem, pokazywaniem ci błędów, też rzeczywiście fizycznie cię kontroluje i pomaga i podchodzi do ciebie i jak stoisz krzywo to ci pokazuje, jak wyrównać miednicę, albo nawet cię delikatnie wspomaga w tym przeciąganiu rąk. To też jest bardzo, bardzo, bardzo pomocne, bo się nagle okazuje, że jesteś w stanie, że to ci nie sprawia bólu, tylko po prostu nie masz aż tyle siły w sobie, żeby samemu przejść przez pewien punkt. A dzięki nauczycielowi jesteś w stanie to zrobić. Poza tym myślę, że fajnie jak taki nauczyciel też trochę ci mówi o jodze samej. W sensie takiej filozofii. Może niekoniecznie aż tak dużo jak I., ale rzeczywiście... taki typ mówienia jak A., wtrąci jakiś komentarz, rozwinię coś, coś dopowie, to jest też ciekawe i to jest warte takiego odnotowania. Warte zdobycia tej wiedzy. Nie wiem, czy coś więcej.

- A powiedziałaś, że robisz teraz sam zajęcia - jest to praktyka własna, czy z nauczycielem z X, czy z kimś z youtuba?

- To jest praktyka własna. Czasem raz w tygodniu z tym M. praktykuję, aczkolwiek to są takie zajęcia już takie vinyasy, więc troszeczkę jest inaczej, Natomiast jeśli chodzi o X, to X się zamknął na Multisport a ja mam Multisporta, trzeba było kupić ich karnet, mi się trochę nie chce kupować ich karnetu, trochę też z powodu tych chwilowo ideologicznych mam problem, więc na razie się zastanawiam, jak to pogodzić, bo już na pierwszych zajęciach bezpłatnych online-owych I. coś tam rzuciła w stylu - oni chcą, żebyśmy się bali (w kontekście koronawirusa - przyp. DT). Ja sobie pomyślałem - boże, jacy oni, o kogo ci chodzi, kobieto. Więc jakoś trochę nie do końca wiem, czy nie mam w sobie zbyt dużo buntu w tym momencie, żeby słuchać ich teorii, bo jakby zawierzam się nauce, niż ziółkom. Też właśnie nie wiem, czy chciałbym mieć tylko zajęcia z nią i z L. na zmianę, a pewnie dużo by wolało z nią. L. rano prowadzi, ja z kolei rano pracuję. Tak czy siak, przeanalizowałem to sobie i stwierdziłem, że trochę sam spróbuję, trochę ewentualnie sobie kogoś tam poszukam, może jakąś inną szkołę, która coś udostępnia za darmo. Też na zasadzie, jak wcześniej mówiłem, że to jest ciekawe, poznawać tych

innych nauczycieli, inne podejścia, żeby coś sprawdzić. Do tego też sama I. mnie trochę popchnęła, na którychś zajęciach ostatnich stwierdziła, że takie rozwijanie się i tak dalej rozumie. Być może jest to czas, kiedy można. Staram się samemu coś korzystać z tego, co się nauczyłem do tej pory.

- To opisz proszę, jak wyglądała twoja ostatnia praktyka własna, ile trwała, co robiłeś i czym się różniła od praktyki regularnej w X.

- Trwała godzinę dwadzieścia. Starałem się rzeczywiście robić coś, co robiliśmy w X z nauczycielem, czyli zacząć od jakiegoś takiego spokojnego rozciągania i tak dalej, poprzez bardziej intensywne rzeczy. Natomiast i tak nie miałem, niestety, takiego poczucia, że było to aż tak męczące, jak nieraz potrafiły być zajęcia. Były to niestety raczej rodzaj takich zajęć, które były dość spokojne, brakowało mi jakiejś takiej dynamiczności w tej mojej praktyce, pewnie też mi trochę brakowało sprzętu, żeby wykonać niektóre rzeczy, które bym chciał. Nie miałem ze sobą ani żadnych klocków, pasek miałem taki pasek od spodni, nie kupiłem sobie nigdy, możliwe, że się na to zbiorę, żeby sobie gdzieś tam zamówić, czy u nich, czy nie u nich. Ale nawet krzesła takiego, na którym zrobię zgięcie do tyłu też nie mam, bo moje krzesła się do tego nie nadają. Sprawdzone. Więc właśnie, więc troszkę brakuje mi takiej rzeczy, którą mógłbym wykonać. Trochę też mam wrażenie... myślę, że oni, jako nauczyciele, może nie licząc Marioli, mają w miarę przemyślany ten program zajęć, wiedzą co po czym warto zrobić, kiedy jesteś bardziej przygotowany do niektórej pozycji, a ja jednak jak ćwiczę, to robię na zasadzie, że czuję, że pamiętam, że to się robiło tak, że często po tej było to. Ale to nie do końca zawsze tak jest, że pamiętam wszystko i też jakby nie wszystkie asany pewnie pamiętam. Mam co prawda książkę, taką o jodze, zwie się Jogasutra, dostałem kiedyś na urodziny, w życiu do niej nie zajrzałem. I są tam opisane wszystkie asany istniejące, ale nie ma tam obrazków, więc trochę mi to przeszkadza. Jakkolwiek śmiesznie to brzmi, jakoś opisywanie asan mi nie wystarcza, wolałbym, żeby był obrazek, na którym jest narysowane, jak masz się ustawić. Więc to jest też minus, że nie ma kogoś, kto ci pokazuje, jak to ma wyglądać. Więc jeśli chodzi o to porównanie to oceniam raczej in minus. Plusem jest to, że starasz się wyciszyć i kontrolujesz też długość tych asan. Na niektórych zajęciach miałem poczucie, że trochę za krótko trwają, że ja się nie zdążyłem do końca ustawić, że już jest zmiana, że to było zbyt dynamiczne z jednej strony. Z drugiej ta dynamiczność sprawiała, że byłem bardziej zmęczony. Z trzeciej jeszcze, że jak już byłem taki... inaczej, że ten ktoś, kto sobie to wymyślił, dynamicznie to robił, na tyle

powtarzał te sekwencje, wiedział, jak je zaplanować, żeby się wyrobić czasowo. Ja jak robię sam, to nie robię dynamicznie, bo jeszcze nie do końca potrafię skontrolować sobie czasu, więc raczej dbam o to, żeby się spokojnie ustawić. I to jest plus z kolei, że mogę sobie chwilę potrwać w tej pozycji, czasem ją tam sobie poprawiać, popróbować głębiej w nią wejść. Trochę się też wyciszyć przez to, że nie mam takiego gadania co chwilę, że już kończymy, tylko ja sobie tam dokładnie liczę oddechy, żeby robić tyle samo czasu mniej więcej na jedną i na drugą stronę. To jest jedyna moja kontrola czasu, oddechy. No tak, ale trochę jednak brakuje mi praktyki z nauczycielem, praktyki z innymi ludźmi trochę pewnie też. Trochę mniej niż z nauczycielem, bo gdybym miał nauczyciela to pewnie by mi to w tym momencie wystarczało, ale też z drugiej strony jakieś takie... nie wiem, typowo społeczne relacje też bywają fajne, w sensie, że sobie idziesz i nawet z tymi koleżankami z jogi zamienisz trzy zdania, albo to, co wcześniej mówiliśmy - patrzysz sobie na kogoś innego, kto robi to jakoś inaczej i sobie myślisz, że też tak chcesz i próbujesz i widzisz, że można zrobić lepiej, albo inaczej. No więc tak, trochę rzeczywiście jest poczucie, że brakuje.

- Rozumiem. A gdybyśmy jeszcze mogli wrócić do takich podstawowych pytań - jakie korzyści, wszystkie korzyści, jakie widzisz dla siebie w trakcie praktyki? Fizyczne, emocjonalne, może jakieś społeczne? Co ci daje joga?

- Ojej. No dobrze, dobrze. No więc tak, rzeczywiście, I., myślę, że nie tylko I., myślę też o swojej koleżance, która jest praktykującą joginką i która jest w ogóle w takim duchu przyjaźni ze światem, gdzieś tam żyje, że rzeczywiście dużo tych osób jest otwartych, w sumie chyba wszyscy z nich, są otwarci na świat, starają się przynajmniej nie być bardzo oceniający, chociaż to też różnie wychodzi, ale każdy z nas jest człowiekiem, więc wiadomo, że..., że starają się, ale nie zawsze wychodzi. I tego też się trochę nauczyłem na jodze, żeby jakby z większym spokojem podchodzić do ludzi, żeby pewne rzeczy też, pewnym rzeczom też trochę pozwalać być takimi, jakie są. Czy to w relacjach, czy to ogólnie z tym, co się dzieje w życiu, u ciebie w życiu. Osiąganie trochę przynajmniej, bo nie mogę powiedzieć, że osiągnięcie spokoju, nie, nie, to jest raczej na zasadzie osiągania wciąż, takiego procesu. Trochę gdzieś tam się udaje a trochę nie, więc właśnie tym bardziej rozumiem tych nauczycieli, którzy też czasami sobie bręczą i tak jak mówiłem przy I., że ona też ma takie momenty, że nie wiem, kiedy mówi o L. w taki czy inny sposób, niby trochę żartem, a trochę nie i to też mi się już czasem kłóci z taką filozofią jogi, że podchodzimy do drugiego człowieka z takim założeniem,

że on nie chce zrobić źle, tak, doceniamy jego dobrą stronę. A jak I. krytykuje to, że L. kupił zły dywan to trochę jest taki... nie widzisz tego, że on chciał zrobić dobrze, tylko już najeżdżasz na... więc trochę sobie myślę, że każdy jest człowiekiem i rzeczywiście trochę czasem wypadamy z tego, ale joga trochę pokazuje, że jest taki szereg ludzi, którzy gdzieś tam się starają i to jest przyjemne. Jeśli chodzi o kwestie fizyczne to... to na pewno znacznie, znacznie większe rozciągnięcie ciała, jakaś taka... no... *flexibility*. No właśnie, to to na pewno. Trochę chyba lepsze oddychanie. Trochę właśnie tych metod, które pozwalają się uspokoić na przykład przed pójściem spać. Jak sobie leżysz i nie możesz zasnąć to mi się zdarza robić savasanę w łóżku i staram się wyciszyć, pamiętam to jeszcze od tej pani M., która zawsze nam mówiła, że to jest asana, w której staramy się kompletnie wyłączyć, wszelkie myślenie. Zdarza mi się zrobić to na chwilę na ułamek sekundy, jest to ciekawe doświadczenie. Nie mieć żadnych myśli. Natomiast jest to rzeczywiście asana, którą wykorzystuję do jakiegoś uspokajania się. Więc trochę taki emocjonalno-fizyczny skutek. Emocjonalny - wiadomo, uspokojenie, ale fizyczny związany z tym, że ja jak się stresuję czymś to boli mnie brzuch, więc wtedy próbuję jakoś tam oddychać, ale to też nie zawsze jest skuteczne, w sensie nie mogę powiedzieć, że to zawsze potrafię zrobić. Jak miałem jakieś mini ataki paniki z powodu koronawirusa to nie do końca potrafiłem sam się uspokoić, nie ma jakichś tam technik. Choć z innej strony, jak poszedłem na zajęcia jogi, to było trochę przez moment lepiej. Więc... więc tak. Jeśli chodzi... myślę, myślę, co jeszcze... też na przykład z fizycznych rzeczy pamiętam jak I. gdzieś tam mówiła, że są takie asany, które dobrze ci wpływają na trawienie na przykład i rzeczywiście jak mam jakieś takie problemy to... może nie mam tak, że jak cokolwiek mnie boli brzuch to kładę się w tej asanie, nie, ale zdarzyło mi się, że rzeczywiście sobie tam starałem się ułożyć jakoś tak, że pomagało, ten brzuch się przynajmniej trochę rozluźniał, rozluźniały się mięśnie. Też pytanie, na ile jest to efekt wmówienia czegoś, a na ile rzeczywiście to działa. Ale mniejsza o to, ważne, że działało. Co jeszcze... społeczne takie korzyści, fizyczne, psychiczne, o jakieś jeszcze pytałaś?

- Może jakąś własną kategorię korzyści widzisz?

- Nie wiem. Nie no, na pewno właśnie to, co powiedziałem, że rzeczywiście się troszkę się otwiera na ludzi chyba, na takie akceptowanie świata.

- A twoje ciało się jakoś zmienia z powodu praktyki?

- Myślę, że tak. Myślę, że mam lepszą postawę, taką przy chodzeniu po prostu, trochę przy siedzeniu dbam też o swoje ciało. Nawet jak pracuję to dobra, nie siedzę cały czas niestety prosto, ale odnotowuje to i mam takie momenty - dobra, prostujemy się. Pamiętam też, że... to już w Lublinie, to nawet nie jest moja obserwacja, tylko moich znajomych, jak zacząłem chodzić tam na jogę. Ja często chodziłem z głową taką spuszczoną, więc moi znajomi zauważyli, że po tej jodze w końcu zacząłem się prostować bardziej. Też poprawiła mi się sylwetka, zeszczuplałem jakoś, wyciągnąłem jakkolwiek. Co jeszcze... nie wiem, chyba tyle.

- A przestałeś jeść mięso?

- Tak, przestałem jeść mięso, aczkolwiek to się wiąże i z jogą i nie tylko z jogą, nie zrzucałbym tego tylko na jogę. Wiąże się to właśnie z moją koleżanką, która tę jogę właśnie uprawia, tak jak mówiłem, z takim duchem przyjaznym światu, więc jest wegetarianką, stara się być nawet weganą, więc rzeczywiście ona, mimo, że mnie to na początku wkurzało i byłem typowym mięsożercom, który lubił jej zadawać dziwne pytania w stylu - jak uzupełniasz te rzeczy, których ci brakuje w diecie, bo na pewno ci ich brakuje... no więc właśnie, w pewnym momencie też się trochę nad tym pozastanawiałem, trochę przez to, z kim się na tej jodze stykam, które są na diecie wegetariańskiej, albo wegańskiej no i raz, że zobaczyłem, że ci ludzie żyją normalnie, dwa, po drugie ćwiczą normalnie, po trzecie niczego im nie brakuje, po czwarte, rzeczywiście, no tu już ideologia I., indoktrynacja zadziałała i mówienie o oczyszczaniu wątroby i właściwej diecie mnie jakoś tam przekonało. Dobra, może nie chce mi się jechać na oczyszczanie wątroby, ale może bym się zastanowił, czy rzeczywiście żywię się dobrze w miarę. Pewnie wciąż nie, ale ok, piję alkohol, więc pewnie nie. Ponoć I. kiedyś rzuciła takim tekstem, że jak jest alkohol to nie ma jogi. No więc tak, tutaj ja to łamię. Natomiast tak, rzeczywiście przeszedłem na niejedzenie mięsa, nie nazwałbym tego wegetarianizmem, śmieję się gdzieś tam, bo właśnie na początku tak mówiłem - a, unikam, unikam. A potem w sumie przestałem jeść do mięso, w sumie powinienem o sobie mówić, że zostałem wegetarianinem. Trochę przez jogę, a trochę przez ludzi z jogą jakoś związanych. A trochę też z powodów takich światopoglądowych o zwierzątkach, o tym jak są chowane, o jakoś mięsa i o klimacie, no.

- A widzisz jakie ryzyka płynące z praktyki jogi?

- Myślę, że możesz trafić na jakichś dziwnych ludzi, w sensie takie dziwne szkoły, które może sobie robią taką..., ale to jest tylko moje wrażenie, nie wiem, że możesz trafić na jakieś bardziej sekciarskie towarzystwo, które cię gdzieś tam będzie próbowało wykorzystać finansowo, czy coś takiego. Tu, na szczęście, w O. nie mam takiego poczucia, mimo tego, co mówiliśmy o tych reklamach I., diety takiej, smakiej czy innej, no bo jak nie chcesz to tego nie robisz. Nikt nie mówi - ej, ćwiczysz już 3 lata, powinieneś to zrobić, to jest ten moment. Tylko chcesz - to robisz, nie - to nie. Więc wydaje mi się, ale mówię, to na zasadzie „wydaje mi się, że”, to, że niebezpieczeństwem może być to, że trafisz na dziwną szkołę, pseudo szkołę, która wykorzystuje jogę do innych rzeczy. I chyba tylko to. Poza tym, nie wiem, ewentualnie jakieś fizyczne rzeczy w stylu, że będą nauczyciele, którzy będą cię na siłę dociskać przy asanach, albo nie będą cię poprawiać i będziesz robić coś źle, co też powtarzają nauczyciele tutaj, w O., że jak robisz coś cały czas źle, to też skrzywisz sobie jeszcze bardziej na przykład kręgosłup. Więc ważne jest tutaj... to też z kolei się odnosi do tych twoich youtubów, o które pytałaś, czy to jest wystarczające dla mnie. No nie. Bo właśnie, jak tkwisz cały czas w błędzie i to też pamiętam z kolei ze studiów filologicznych, że jak powtarzasz ten błąd, to utrwała ci się on i utrwalasz go jako regułę, że to jest poprawne i potem przekazujesz to dalej. Więc podobnie jest trochę z tymi zajęciami fizycznymi i jogą, że też tutaj, jeżeli sobie źle utrwalisz to będziesz mieć tylko to pogłębione i stanie się to normalne dla twojego ciała, że coś jest skrzywione. To jest taka ewentualnie druga rzecz, która jest ryzykiem, jeśli chodzi o jogę, chyba.

- A jeszcze mam pytanie à propos odczuć. Co odczuwasz swoim ciałem?

- Na pewno jest w tym sporo bólu. Bo rzeczywiście to ciało jest nieprzystosowane często i się uczy pewnych rzeczy, więc to po prostu boli. Są zakwasy często po zajęciach i to w miejscach, o których się nie wiedziało, typu jakieś dolne partie pośladków. I się wydaje, że nie robiłaś jakichś asan, tak ci się wydaje, które mogły wpływać na to, a potem sobie myślisz - no nie, w sumie było to i rzeczywiście tam mówili. Albo potem się dowiadujesz, przy kolejnych zajęciach, że jak ktoś mówi - no, tu będą się rozciągały mięśnie pośladków. I sobie myślisz - rzeczywiście, kurde, ostatnio nie bolały w tym miejscu. Więc to takie, to jest takie fizyczne. Co tam jeszcze... myślę, myślę, myślę... (cisza - przyp. DT). Ból, cierpienie (śmiech - przyp. DT). Jezu, jestem... hm... na pewno też są asany, które sprawiają, że ciało się czuje bardziej zrelaksowane, choćby kręgosłup. Kiedy jest ułożony dobrze, to też mam takie odczucie, że jest odciążony i to nie mówię tylko

o savasanie, tylko rzeczywiście o jakichś uttanasach, o, nie wiem, wszelkich skłonach, coś takiego. Hm... mam też takie poczucie wzmocnienia często. Rzeczywiście czuję, że któreś partie ciała są takie stabilne, albo stają się coraz bardziej stabilniejsze i że choćby te figury, które są na równowagę jestem w stanie lepiej wykonywać. Więc jakiś tam i balans w ciele i właśnie wzmacnianie. Co jeszcze, kurczę, nie wiem.

- Nic na siłę, jest ok. Chciałabym dopytać o te relaksacyjne - gdybyś mógł trochę dokładniej opisać mi swoje odczucia w trakcie savasany. Zarówno fizyczne i psychiczne.

- To odpowiem ci czymś, co powiedziała moja koleżanka, wspomniana kilka razy, do innej koleżanki, która też zaczęła chodzić na jogę. Ta koleżanka, „nowa joginka” nazwijmy ją, powiedziała - a, savasana jest taka super, bo można sobie odpocząć po tej całej jodze, tak się zrelaksować. A ta długo dłużej ćwicząca joginka mówi, że dla niej savasana jest jedną z najtrudniejszych pozycji, bo właśnie trzeba się dobrze... trzeba się wyłączyć, to raz. Dwa, właśnie też całkowicie odprężyć mięśnie i tak dalej. I jak sobie o tym pomyślałem... nie wiem, czy jest dla mnie najtrudniejszą pozycją, nie powiedziałbym tak, bo jednak dla mnie trudniejsze są pozycje, które wymagają takiego fizycznego zaangażowania mięśni, a nie ich zrelaksowania. Natomiast na pewno jest trudno... aha, ona jeszcze powiedziała, że jest trudne dlatego, że oprócz tego, że musisz się wyłączyć, ale nie wyłączyć na tyle, żeby usnąć. Tak. Musisz być świadomy. I to jest rzeczywiście ta jej trudność. Mi się zdarzało, pamiętam jeszcze u pani M. na tych pierwszych zajęciach, naprawdę usypiać podczas savasany. Teraz już te savasany też są krótsze często, bo nie do końca się zawsze wyrabiają. No i też mam tak, że się staram tego nie robić. Natomiast też pamiętam, że w O. tych parę razy już mi się zdawało, że zaczynałem już słyszeć ten taki swój oddech śpiący, albo chrapanie wręcz. Więc tak, więc stara się raczej w savasanie o niczym nie myśleć. Staram się. Ale prawda jest też taka, że bardzo, bardzo często mam taki natłok myśli i trochę zaczynam już sobie planować w głowie, co za chwilę będę robić, po wyjściu z zajęć. Więc ja nie do końca chyba potrafię też wykorzystywać też savasanę, tak jak się ją powinno wykorzystywać, że mam świadomość tego, że to jest moment taki, który ma cię trochę odłączyć od świata i tym właśnie jest dla mnie taka dobra savasana, że czujesz się po prostu gdzieś tam zrelaksowana. Zwłaszcza po tej całej praktyce też twoje mięśnie się relaksują. I jeszcze to jest taki moment, kiedy sobie trwasz w takim stanie jogicznym, że nie myślisz „o”. Ale ja mam jednak z tym kłopot.

- A jak jest prowadzona w X? Masz swój ulubiony sposób?

- Na pewno lubię, kiedy jest przygaszone światło, nie lubię, kiedy światło zostaje. Nie lubię też, jeśli ta savasana jest taka superkrótka, to już wolę, żeby jej w ogóle nie było. Wiesz, kładziemy się na minutę dosłownie i wstajemy. Więc fajnie, jeżeli rzeczywiście jest przewidziana w programie i po prostu jest na nią wyznaczony czas. Co więcej, jeśli chodzi o warunki... fajne na pewno, co już było kilka razy mówione o gadulstwie, jeśli ktoś po prostu przestaje się odzywać. Pamiętam też taką fajną savasanę, ona chyba była właśnie... tak, ona była na pewno z A. E. właśnie, gdzie ona na początku savasany przez ileś tam oddechów mówiła, jak tam oddychać, tak, pokazywała, żeby się skupić na tym oddechu, robić dłuższy wydech i tam mówiła tak mniej więcej, ile czasu to powinno trwać a później mówiła, żeby każdy w swoim tempie, zważając mniej więcej na to, co przed chwilą słyszał i żeby rzeczywiście starał się zrelaksować. Więc to to. Nie mam też na przykład jakichś takich konkretnie fizycznych wyznaczników savasany, w sensie czy to jest z jakimiś nogami na wałku, na kocach, skrzyżowane, tutaj chyba dość różnie. Zazwyczaj wybieram wariant najprostszy. Albo inaczej - najprostszy w danym momencie. To znaczy - jeśli jestem po świecy i mam koce i nauczyciel mówi, że jest wariant z kocami to wykorzystuję te koce. Chodzi mi głównie o to, żeby w miarę szybko się w tej savasanie znaleźć i móc, mając jakąś taką świadomość, że może nie jest do końca wyliczony czas, nie mam ze sobą nigdy zegarka na jodze, jest tylko ten zegar, który gdzieś tam wisi na ścianie, ale ja go nie widzę ze swojego, swojego zazwyczaj, miejsca, mam tam w miarę stałe... więc właśnie, więc nie wiem, ile czasu zostało, więc chcę jak najwięcej skorzystać, nie będę tam iść po jakieś tam przybory dodatkowe, albo odsuwać tych kocy już, tylko po prostu zmienię pozycję i będę już nieco dłużej, żebym mógł to jakoś poodczuć. Jeśli chodzi o samą savasanę to dużą uwagę przykładła do niej ta pani M. i tam był taki czas, że zajęcia się kończyły zawsze... to był standard, no właśnie, to też było w jej wojskowości, ona zawsze się wyrabiała w czasie i zawsze było 10, może 15 minut tej savasany wyliczone. I pierwsze było w ciszy, oprócz początku, gdzie ona mówiła, coś co mnie na początku zawsze śmieszyło przez kilka zajęć - oczy opadają na dół czaszki, powieki robią się ciężkie, szczęka opada, język nie dotyka do zębów i tak dalej. I coś, co - dla mnie przynajmniej - na iluś zajęciach było śmieszne stało się czymś, do czego ja wracam podczas savasany, nawet jak prowadzący tego nie mówi. Chyba najbardziej się odnoszę w swojej głowie do tych pierwszych zajęć, gdzie najwięcej tych elementów zostało mi sprzedanych, powiedzianych. Że tutaj właśnie odsunąć ten język

od zębów, wyłączyć myślenie, uspokoić oddech i tak dalej, i tak dalej. Więc to taki trochę prawnik tej mojej savasany.

- Jak robisz praktykę własną to także z savasaną?

- Tak, tak. Robię sobie savasaną. Do tej pory raz chyba nie zrobiłem, ale zrobiłem taką wtedy a la praktykę, łączyłem z ćwiczeniami parę asan. Natomiast jak robię tylko samą jogę, godzinę, czy tam mniej, no to rzeczywiście na koniec jest savasana.

- A medytujesz?

- Nie.

- W X nigdy nie było zajęć z medytacji? Czy nie byłeś tym nigdy zainteresowany?

- Wiesz co, trochę byłem, ale jakoś... nie wiem, w sumie nie mam pojęcia, czemu się nigdy na to nie wybrałem. W X jest pranajama, na której są jakieś elementy medytacji, chyba, tak przynajmniej mi się wydaje. Nie wiem, dlaczego, chyba nigdy mi się nie chciało jakoś bardzo. Nie miałem poczucia, że mi się chce. Może właśnie sama savasana jest dla mnie trudne, więc przy medytacji byłoby pewnie, tak mi się wydaje, równie trudno i pewnie miałbym znowu natłok myśli i myślenie o tym, co zrobić na obiad. Więc trochę tak, musiałbym się tego chyba nauczyć.

- A powiedziałaś o pranajamie, praktykujesz?

- Też nie.

- A w trakcie praktyki wykorzystujesz bandhy?

- Co?!

- Takie punkty w ciele, na których skupiasz swoją energię, wtedy łatwiej jest na przykład przejść z psa z głową w dół do przodu maty, albo utrzymać równowagę stojąc na głowie. Są trzy bandhy.

- A, ok. W X nie przypominam sobie, żeby o tym mówili. Kojarzę skupianie energii, ale nie wiem, czy to było nazywane bandhami, właśnie u tej pani M., skupianie energii w jakimś punkcie ciała.

- A jeszcze, jeśli chodzi o koncentrację. Jak praktykujesz to na czym się skupiasz?

- Ale masz na myśli „myśli”, czy raczej tak fizycznie wzrok?

- To i to opowiedz. Na czym i jak koncentruje się twoja uwaga.

- No więc tak, bywa bardzo różnie. To jest pierwsza, zasadnicza rzecz. Najczęściej staram się skupić na... albo na jakimś elemencie w przestrzeni, takim nieokreślonym. Nie skupiam się na konkretnej rzeczy, tylko staram się mieć taki pusty wzrok.

- Ciekawe.

- Wtedy jak stoję twarzą do drzwi to patrzę w tamtą stronę i wiem, że tam są jacyś ludzie a ja staram się wyłączyć ich z pola widzenia i nie skupiać się do końca na nich. I wtedy z kuli fizycznie skupiam się dzięki temu też bardziej na danej części ciała, która pracuje. Jak jestem w drzewie to na tej nodze, na której stoję, na balansie. I to w sumie właśnie takiej koncentracji to w balansowych figurach się nauczyłem, że..., bo to wszyscy powtarzali, żeby się skupiać na jakimś nieruchomym punkcie skupiać. I ja potem w innych asanach. Nauczyciele mówili przy innych, żeby jakiś punkt sobie patrzeć, nie wiem, maciek, z którym teraz ćwiczę w soboty to on z kolei ma, żeby próbować na czubek nosa sobie patrzeć. Ja strasznie tego nie lubię, nie lubię zezowania, ja raczej tego nie robię, ja wciąż patrzę gdzieś tam w przestrzeń. Przestrzeń - czytaj ścianę. Ale dla mnie jakby nie jest to patrzeć w ścianę, że ja tę ścianę widzę, to jest bardziej taki, wiesz, taki zamazany obraz ściany, to nie jest koncentrowani wzroku w tym punkcie, tylko raczej po prostu nie widzenie niczego. Często też ćwiczę z zamkniętymi oczyma, zwłaszcza w X Zwłaszcza, że mam wadę wzroku, więc często... noszę okulary i przy niektórych asanach zdejmuję te okulary i często nie mam czasu ich po prostu założyć. I potem okazało się, że jest to fajne. I dlatego, jak już je zdejmę to często do końca zostaję bez okularów. O ile nie pojawia się nowa asana, której kompletnie nie znam i muszę zobaczyć, co robi nauczyciel, bo ja niestety nic nie widzę prawie bez okularów. To, że nic nie widzę mi bardzo pomaga. Bo. Wracając do ustawienia się twarzą do drzwi i omijania ludzi wzrokiem - niestety, odpowiadając na część twojego pytania, ludzie potrafią mnie też wytrącić też z tej asany, gdzieś tam, asany, czy po prostu skupiania się na czymś niewidocznym, na „czymś”. Więc często rzeczywiście przenoszę wzrok na ludzi i sobie patrzę, że ktoś wykonuje to tak. Albo, nie wiem, w tych balansowych, kiedy się zaczyna chwiać i rzeczywiście jest tak, że działa się lustrzanie i też się zaczynasz chwiać. Zdarza mi się, że jak stoję w stronę okna w O. to też patrzę sobie na te biura i o ile nic tam się nie dzieje i nie ma ludzi to jest spoko, bo to jest takie patrzeć tępe na budynek. Natomiast jak się tam poruszają ludzie to nieraz ich trochę obserwuję, trochę

sobie myślę, co ci ludzie myślą o nas, jak z kolei oni popatrzą w nasze okna i sobie zobaczą gromadę wykonującą te asany. Więc właśnie, to są takie momenty, kiedy się trochę dekoncentruję z samej jogi i zaczynam jakieś takie, wiesz, przypuszczenia, albo coś takiego.

- Ok, ok. A jakbyś ocenił swój poziom zaawansowania?

- Aa...

- Na postawie czego byś to wymierzył?

- Aha... wymierzyłbym go pewnie na podstawie tego, jak dużo jestem w stanie zrobić. Jak poprawnie jestem w stanie zrobić te rzeczy. Kurczę. I w sumie nie wiem, jak bym się ocenił do końca, bo trochę... chyba myślę, że średni. Nie powiedziałabym o sobie średniozaawansowany, bo nie potrafię wielu rzeczy zrobić, choćby to przełamywanie się z wiszeniem i tak dalej. Ale też już pominąwszy samo przełamywanie się nie mam aż tak rozciągniętego ciała, nie wiem, czy kiedykolwiek będę mieć, czy nie, zobaczymy. Natomiast nie... dlatego myślę, że jakiś średniozaawansowany to nie. Natomiast też nie jest tak, że nie radzę sobie z jakimiś podstawowymi asanami, że... że mam takie wrażenie, poczucie, że cały czas jestem poprawiany, przy każdej asanie. Wręcz przeciwnie. Ostatnio mam wrażenie, że coraz rzadziej i to jest też dość przyjemne, że... nie dlatego, że akurat nikt nie jest poprawiany, tylko widzę, że ludzie są poprawiani a do mnie akurat nie ma uwag. To jest przyjemne i to mi pozwala o sobie myśleć, że gdzieś tam jestem pośrodku powiedzmy, na średnim etapie zaawansowania.

- A powiedz mi, powiedziałaś, że nie wiesz, czy kiedykolwiek osiągniesz to rozciągnięcie. Masz jakieś cele w jodze?

- Chyba nie stawiam sobie żadnego celu, powiem ci szczerze. Nawet pamiętam kiedyś, czekaj, z kim... z moim kolegą, który gdzieś tam chodził, chodzi i napisał coś tam na naszej takiej grupce, na messengerze, że udało mu się zrobić to i to. Na co ja trochę z jednej strony z zazdrością, z drugiej na zasadzie, że już nie pierwszy raz pisał, że udało mu się coś tam, to napisałem - spoko, spoko, ja tam nie wiem, czy mi się to kiedykolwiek uda. A on - a dlaczego tak zakładasz? Mówię - nie zakładam, po prostu nie wiem, na razie nie mam takich możliwości fizycznych i nie mam też parcia, żeby mieć, bo nie mam. Taka jest prawda. Fajnie jak to moje ciało się zrobić bardziej wytrzymałe i bardziej takie rozciągnięte i jak będę potrafił więcej, ale z drugiej strony, jeżeli nie, to też... są jakieś

ograniczenia fizyczne i wynikające z tego, że coś już się zastało i tak jest, albo z jakichś innych ograniczeń fizycznych. Nie wszystkie rzeczy pewnie będę w stanie zrobić, więc spoko. Nie mam takiego poczucia, że - to jest straszne, że nie będę mógł tego robić! Muszę, muszę się tego koniecznie nauczyć! To jest kolejny punkt do spełnienia! No dobra, wierzę w to, że jak poczuję ten moment to po prostu to zrobię i tyle.

- A masz swoje jakieś ulubione, albo znieawidzone pozycje? Wartościujesz asany jakoś?

- Tak. Myślę, że tak.

- Jakie?

- O kurczę, wiesz co, na pewno całkiem lubię różnego rodzaju skręty, czy siedzące, czy siedzące. Lubię, no, standardowego psa z głowa w dół. Mam problem z kijem, ale on nie jest taki znieawidzony, jest wyzwaniowy trochę dla mnie, że rzeczywiście chciałbym się nauczyć utrzymywać w pozycji. Tym bardziej, że kiedyś bardziej mi się to udawało, a teraz jakoś nie. Nie do końca. Dalej... co ja jeszcze tak rzeczywiście lubię... no przyjemne są te wszelkie rzeczy, w stylu opierania się na wałkach w skłonie. Lubię też skłony, te takie w virasanie. To jest spoko. Jeśli chodzi o takie stojące to w sumie nie mam do nich jakiegoś wielkiego stosunku ani na tak, ani na nie. Lubię drzewo. To jest zawsze pozycja, która jest dla mnie czasem bardzo trudna, bo to rzeczywiście jest coś takiego, że jak mam takie niepokładane w głowie myśli to jest się trudniej balansować, coś w tym jest. Ale lubię właśnie próbować złapać ten balans. Może też podświadomie staram się wtedy też balansować myśli. Lubię... co jeszcze lubię... pozycje też z linią w sumie, w sensie czy to półnietoperza, czy psa na linach, nawet wojownika z liną w sumie też, to też jest trudne, ale też ok. Trudne są dla mnie pozycje na ręce, ale też nie powiedziałbym, że ich nienawidzę. Mam poczucie, że może rzeczywiście się wzmocnią. O, właśnie, to też może być mój cel ewentualnie. Może mam jakieś cele jednak, tylko o tym nie wiem. Jeśli chodzi o znieawidzone pozycje to... na pewno nie lubię pozycji, które mi obciążają kolana, jak zaczynają mnie boleć kolana. Jest taka pozycja, nie pamiętam, jak ona się nazywa, że leżysz sobie i łapiesz, w pełnej pozycji łapiesz, masz jedną nogę wyprostowaną, drugą zgiętą i łapiesz za palucha tej zgiętej i trzymasz tę stopę nad klatką piersiową. No i jak trzymam za palucha, to jest jeszcze w miarę. Ale jest jeszcze wariant, który ma być prostszy, ale dla mnie jest znieawidzony jednak. Z paskiem, kiedy zakładasz pasek na stopę i te stopy trzymasz. Ja jednak mimo wszystko mam wrażenie, że możliwe, że źle to robię, bo zaczyna mnie szybko boleć kolano. Też

jest taka i też nie pamiętam teraz nazwy, do niej się dochodzi z psa, że stawiasz sobie prawą stopę tam, gdzie masz lewą rękę i przekręcasz nogę, kładziesz ją na kolanie, a drugą nogę wyprostowujesz z tyłu, tak, żeby mieć oparte kolano o podłogę i to też jest dla mnie trudne. I najlepiej, żebyś usiadł wtedy no, ale ja nie jestem w stanie i siadam zawsze na jakimś klocku wysokim. To jest też dla mnie męczące, właśnie na kolana. I jest też dla mnie pozycją strasznie, strasznie trudną, gdzie ja się wkurzam, że długo do niej dochodzę, ona się kończy, jak ja zaczynam w niej być, więc tutaj są takie różne aspekty. Że jak już mi się uda do niej wejść, to zaczynają mnie w końcu boleć kolana za chwilę, albo nie zdążę do niej wejść i to mnie wkurza z kolei. Nie zawsze lubię świecę też. Mam świadomość, że jest powtarzane w X, że świeca to królowa asan i rzeczywiście ona aktywizuje dużo. Jest dla mnie trudną figurą. Nie zawsze mam na nią ochotę, nie zawsze czuję się na siłach, nie zawsze mi się chce. Tak. Nie wiem, co jeszcze... myślę, myślę... chyba nie... to takie dwie znenawidzone na kolana, które jak się zaczynają i wiem, że one będą, że już dochodzi do tego momentu, w którym się orientuję, to sobie myślę - ja pierdziele, oby krótko.

- To już koniec moich pytań.

- Oh, yes.

- Jeszcze tylko mi powiedz, jak ci się opowiadało o jodze?

- Raczej tego z nikim nie przegaduje, więc w sumie jest to chyba taka pierwsza, długa rozmowa o jodze, której trochę się obawiałem, że nie będę miał ci kompletnie nic do powiedzenia. I myślałem, że ci będę mówić raczej na zasadzie... nie wiem... chodzę, no chodzę... (śmiech - przyp. DT) ...no parę lat. Bałem się, że będziesz musiała mnie wykreślić z tego badania i że spędzimy na przykład godzinę a ty będziesz miała tam sam shit i stwierdzisz - o Boże, dobra, no trudno, nie będzie tym materiałem porównawczym czy czymś takim. Więc jestem trochę zaskoczony, że nawet ci coś tam powiedziałem. Tak.

- No dwie i pół godziny, prawie rekord.

- Faktycznie... wow.

Aneks 2: Przykładowy autoraport

11.02.2020

W trakcie pozycji „otwierania bioder”, czułam duży opór. Z jednej strony, moje nogi leżały już prawie na samej ziemi i nie sprawiało mi to większego problemu. Z drugiej, po kilku sekundach trzymania nóg w „rozkroku” poczułam wielki opór, ból oraz uczucie rozciągania. Zastanawiałam się, dlaczego tak się dzieje, skoro z taką łatwością „otworzyłam biodra”. To było dla mnie bardzo nieprzyjemne. Stopy w tej pozycji były połączone i po kilku minutach (gdy odczuwałam narastający opór) palce stóp zaczęły się poruszać, łączyć ze sobą. To nie było kontrolowane. Palce naprzemiennie krzyżowały się ze sobą, cały czas pracowały. Poddałam się tym ruchom i starałam przenieść się uwagę właśnie na nie, by nie myśleć o dyskomforcie w pachwinach. Czułam jakby przez szybkie, niekontrolowane ruchy palców moje ciało oddawało energię i wyładowywało narastający opór i ból. Przy wychodzeniu z pozycji byłam zaskoczona i delikatnie przestraszona, ponieważ nie mogłam złączyć nóg. Musiałam bardzo delikatnie i powoli wychodzić z tej pozycji. Gdy złączyłam nogi odetchnęłam z ulgą. Obawiałam się, że zrobię to za szybko i nabawię się jakiejś kontuzji. Poza skręceniem kostki nigdy nie miałam poważniejszego urazu- nie wiem co się wtedy odczuwa, jak to boli. Ta niewiedza powoduje największe obawy. W trakcie odczuwania tego lęku myślę o treningach młodych sportowców- łyżwiarze figurowi na samym początku szkoleń celowo się przewracają. To ma zniwelować strach, otworzyć i nauczyć reakcji na sytuacje zagrożenia.

Po wykonaniu pozycji jeźdźca (w trakcie której zrobiło mi się bardzo ciepło i czułam, jak nagrzewa się głowa) zaczęłam ziewać. Nie mogłam opanować tego odruchu. Ziewanie trwało aż do końca zajęć. Było to dosyć męczące. Początkowo nie byłam śpiąca, jednak po kilkunastu ziewnięciach poczułam jak moje ciało i umysł robią się leniwe i coraz słabsze. Byłam zirytowana ową niekontrolowaną reakcją. Irytacja związana była właśnie z brakiem kontroli. Ziewanie utrudniało również harmonijne oddychanie.

Kolejną pozycją, podczas której moje ciało zachowywało się dziwnie i nie wiedziałam jakie są przyczyny owego zachowania, była Uttanasana (głęboki skłon do przodu). Moje ciało zaczęło kołysać się raz w prawo, raz w lewo. Bardzo mnie to zaskoczyło, gdyż wcześniej taka reakcja nie występowała. Zaczęłam wyobrażać sobie sytuację, w której przewracam się. Zastanawiało mnie to, w jaki sposób zareagowałyby reszta uczestników zajęć i prowadzący. Pojawiła się we mnie dziwna chęć, aby to przetestować. Walczyłam

z ciałem i z myślami, nie chciałam tego robić. Te myśli/chęci wydawały mi się obce, absurdalne.

Gdy wykonywaliśmy pozycję wojownika, prowadzący zaczął chodzić po sali i obserwować w jaki sposób wykonujemy pozycję. Gdy był już blisko mnie zaczynałam myśleć o tym, aby się skupić i idealnie się ustawić. Nie chciałam, aby mnie poprawiał. Gdy jednak stanął obok mnie i nieco przechylił moją sylwetkę, pomyślałam „kurde, poza mną tylko jedną osobę poprawił”. Po chwili pojawił się we mnie wstyd, żałowałam tych myśli. Nie powinnam myśleć w ten sposób, my tutaj nie rywalizujemy ze sobą, joga na tym nie polega. Zauważyłam, że chęć „bycia lepszym lub co najmniej równym innym” pojawia się we mnie wyłącznie w momentach (ale nie zawsze), gdy instruktor chodzi po sali i obserwuje nas z bliska- gdy jest „ryzyko”, że zwróci uwagę, poprawi sylwetkę. Poza tymi momentami potrafię skupić się tylko na sobie i nie próbuję nikomu niczego udowadniać. Nie obserwuję innych uczestników.

01.04.2020

Ostatnimi czasy mam trochę tak, że skupiam się na wykonywaniu ćwiczeń, oddechu i to pochłania 100% mojej uwagi. Nie myślę o niczym innym i raczej nic nie rozprasza mojej uwagi, jedynie czasem wpadają mi myśli o jodze - takie właśnie przemyślenia godne zapisania. Z tym że już po zajęciach ciężko mi sobie przypomnieć co tak na prawdę się tam działo, dlatego dużo rzeczy, mimo iż ciekawych nie zapisuję, bo zapominam i one „wracają” dopiero w trakcie wykonywania ćwiczeń ponownie na następnych zajęciach. Z tego powodu postanowiłem połączyć opisy z dwóch ostatnich praktyk.

Na zajęciach jeszcze w marcu robiliśmy krzeselko, czyli ćwiczenie dosyć wymagające, bo bardzo rozciąga uda. I z tym się wiąże przemyślenie. Do tamtej pory z reguły nie liczyłem oddechów w trakcie ćwiczeń, twierdziłem, że każdy robi swoim tempem i czy to będzie akurat 8 czy 11 nie ma zbyt wielkiego znaczenia, ale od czasu krzeselka stwierdziłem, że jednak będę liczył. Ta myśl pojawiła mi się na zajęciach w marcu, i pojawiła się znowu kiedy ostatnio również robiliśmy to ćwiczenie.

W trakcie tego ćwiczenia bardzo mocno odczułem rozciąganie w udach. Jak to opisała inna uczestniczka „czuło się ogień w udach”. Po części się z tym stwierdzeniem zgadzam, choć ja bym to bardziej określił jako: czułem się jakby mi ktoś wylał wrzątek na uda, bo to uczucie się bardziej rozlewało na ciało - nie było takie samo w jednym miejscu. To już był taki trochę nieprzyjemny ból, ale i tak nastąpiło po nim to rekompensujące ... i myślę,

że przyjemne odczucie zmęczenia, rozciągnięcia, to uczucie, które pojawia się w ciele po wysiłku. Lubię je.

Jeszcze ciekawym ćwiczeniem dla mnie było ćwiczenie otwierające, gdy podnosimy ręce do góry, łączymy je i wyciągamy się w wzwyż najbardziej jak umiemy, a potem chwila przerwy i znowu to samo. W trakcie wykonywania tego ćwiczenia pojawiło mi się skojarzenie, że jestem jak wieża kościoła – wąska, pnąca się do góry - do nieba, górująca ponad innymi obiektami. Natomiast co do reakcji ciała po ćwiczeniu to czułem się jak dżdżownica, gdyż te insekty poruszają się przekładając ciężar ciała i kiedy idą do przodu to przód tułowia jest grubszy, a środek ciała chudszy, a potem na odwrót itd. itd. W trakcie ćwiczenia też jestem napięty i ciało jest napięte (grubsze), natomiast w trakcie przerwy/odpoczynku między seriami, daje się odczuć jakby to ciało było lżejsze, chudsze, to rozciągnięcie sprawia takie dziwne wrażenie, dlatego właśnie skojarzyło mi się to z tym zwierzęciem.

W trakcie zajęć w marcu prowadzący powiedział „Skupcie się na przerwie w oddechu. Co to jest. Co to jest?”. Zaintrygowało mnie to, chyba też mimowolnie poddałem się sugestii i zacząłem obserwować tę przerwę między wdechem i wydechem. Ona zazwyczaj była dla mnie widoczna, kiedy wykonywaliśmy ćwiczenia i należało ją „wywołać”. Po pewnym czasie stwierdziłem jednak, że ta przerwa nie jest nienaturalna, ona występuje też w trakcie swobodnego oddychania, tylko po prostu nie byłem tego świadom i jej nie zauważałem. Na ostatnich zajęciach, kiedy prowadzący powtarzał swoją formułę o tej przerwie uświadomiłem sobie z kolei inną rzecz - tak na prawdę są dwie przerwy: WDECH-PRZERWA-WYDECH-PRZERWA-WDECH itd. Wtedy pojawiła mi się myśl „To którą mam obserwować?!” i przyznam, że wpadłem trochę w taką mini panikę, no i obserwowałem dwie oczywiście. Ale to właśnie było dla mnie takie przełomowe, bo zdałem sobie sprawę, że tak naprawdę dużo czasu mimowolnie trzymamy powietrze w płucach, a oddychanie to nie tylko Wdech i Wydech. Teraz kiedy pomyślę o wyrzucaniu „złego powietrza”, napełnianiu się dobrą energią i innych ćwiczeniach, które wykonywaliśmy to mają one dla mnie inny sens.

Na ostatnich zajęciach był tańczący wojownik (po raz drugi) i tym razem wykonywaliśmy go znacznie szybciej, bez przerw. Powiem szczerze, że w takim „pełnym” szybkim wydaniu bardziej mi się podobał. Nie zaobserwowałem za bardzo jakichś ciekawych przestrzeń a propos ciała, ale była inna śmieszna sytuacja. Mianowicie na początku nie za

dobrze rozumiałem, że robimy szybko i pozostałem w początkowej pozycji za długo, w konsekwencji cały czas byłem w tyle za innymi. Stwierdziłem jednak, że nie będę się poddawał i że będę zgodny ze sobą. Nie chciałem ani na szybko po pstrym po łysym przechodzić do następnej pozycji, ani nie chciałem się poddawać i czekać aż wszyscy znowu zaczną od nowa, więc tak sobie robiłem ... w swoim własnym tempie, cały czas wolniej od innych ... o pozycję do tyłu. To było trudne, bo myliło mi się, ale ostatecznie udało się przejść przez całość. I faktycznie jest to pobudzająca sekwencja, bo za pierwszym razem jak robiliśmy to aż trudno mi było zasnąć tyle miałem energii, czułem się też bardziej żywo. Natomiast ostatnim razem już mniej to na mnie podziało i trochę na spotkaniu pojogowym czułem się ociężale, „zamulony”, co zresztą inni zauważyli. Ale to chyba niezwiązane z joga, to przez ogólne zmęczenie.

W trakcie medytacji to co było inne niż zazwyczaj, co zanotowałem i co było inne u innych to odczucie ciepła. Może to po tym wojowniku, nie jestem pewien, ale było mi ciepło, więc na początku nie mogłem się skupić, nie mogłem wejść w ten stan medytacji taki w 100% skupiony na oddechu, **bo ciepło przez cały czas mnie wypełniało**, przez co było mi niewygodnie, za gorąco i takie odczucia strasznie mnie rozpraszały. Potem już się uspokoiło i było lepiej.

Aneks 3: Przykładowa obserwacja

Adres: (zanonimizowane)

Nazwa szkoły: (zanonimizowane)

Data obserwacji: 09.12.2019

Godzina obserwacji: 18.15-20.00

Czas zajęć: 1 h 45 minut

Prowadzący: K

Ilość uczestników: K 10 M 4

1. Opis zajęć. Interakcje nauczyciela z ćwiczącymi, interakcje między uczestnikami.

Przekaz słowny nauczyciela, sposób przekazywania wiedzy

Przy wejściu do budynku doszła do mnie młoda dziewczyna, która zapytała, czy wiem, jak dostać się na zajęcia. Powiedziałam, że to już tutaj, wybrałam numer na domofonie. Słyszałyśmy rozmowy w tle, wygłoszone, ale nikt nam nie otworzył. Z klatki wyszła kobieta w średnim wieku i dzięki niej dostałyśmy się do środka. Dziewczyna, K., przyszła na zajęcia z polecenia znajomego, który zna prowadzącą. Wyjaśniłam jej, że ja idę na zajęcia w charakterze obserwatora, w ogóle jej to nie speszycie. K. praktykowała jogę w ramach WFu na studiach, nie ma dużego doświadczenia, ale była chętna na udzieleni wywiadu. Wiedziała (być może od znajomego), że należy zostawić buty przed wejściem. Pokazałam jej szatnię, która jest koedukacyjna i w której było już kilka osób, prowadziły one swobodną rozmowę jednocześnie przebierając się w stroje sportowe, nie byli sobą skrępowani. Zauważyłam, że w szatni wisi mały plakacik (bardziej ulotka, było to wykonane nieprofesjonalnie i nie pasowało do tego miejsca) z datą 5-21.01.2020, zdjęciem z palmami, plażą i oceanem oraz podpisem: yoga, medytacja, relaks. Nowa dziewczyna, K., zapytała, czy należy się gdzieś zapisać, jedna z praktykujących wskazała jej pokój z recepcją. Kiedy prowadząca weszła na górę, do recepcji, zapytała K., jak ma imię i czy wcześniej praktykowała jogę. Dziewczyna odpowiedziała, że trochę jogi na WFie i pilates.

ROZMIESZCZENIE PRAKTYKUJĄCYCH NA SALI

Światło jej przygaszone, nie razi. Na sali kilka osób leżało już na matach, z wałkami wzdłuż pleców i kocami pod głową. Ich nogi były zgięte, kolana opadały ku podłodze,

a stopy złączone. Ręce swobodnie leżały rozłożone, z grzbietami dłoni do podłogi. Po prawej stronie od stanowiska prowadzącej leżało już 5 osób blisko siebie, po lewej dwie, również w bliskiej odległości. Osoby po prawej stronie żywo rozmawiały i śmiały się w pozycji leżącej, osoby po lewej leżały milcząc. Z czasem rozmowy ucichają (wraz z nadchodzącymi kolejnymi osobami), ludzie zaczynają mówić szeptem. Najpierw doszły dwie nowe osoby po lewej stronie, ułożyły się w znacznej odległości od już leżących (odległość jednego przęsła drabinki), ale swoje maty ułożyli obok siebie (w trakcie zajęć zrozumiałam, że jest to para) i jeden mężczyzna po prawej stronie, położył się najdalej, pod oknami znajdującymi się na końcu sali. Następnie najbliższe prowadzącej miejsca zajęły dwie kolejne dziewczyny po lewej stronie, ułożyły się blisko siebie, ale w odległości przęsła od już leżących. Na koniec doszły dwie następne dziewczyny (wśród nich nowa K., która przysła tu ze swoją koleżanką będącą wcześniej już na zajęciach – wnioskuję to stąd, że prowadząca знаła jej imię i jej „nawyki”, na przykład – Z., pilnuj tych swoich przeprostów), które także były już najbliżzej prowadzącej oraz najbliżej mnie. Ludzie zajmowali więc najpierw miejsca pośrodku, następnie, jak najdalsze, a w trzeciej „turze” te, które zostały najbliżej prowadzącej, na samym końcu te najbliżej obserwatora.

ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ

Prowadząca wchodzi do sali i podchodzi do każdej z osób, zaczyna od najbliższych sobie po lewej stronie i idzie do góry. Poprawia każdemu ułożenie ramion lub szyi. Spokojnym głosem mówi: pozwólcie, aby głowa opadła. Drugi „obchód” zaczyna również od mat najbliższych sobie, po prawej stronie. Do Klaudii, nowej praktykującej, która leży na drugiej macie ode mnie powiedziała, aby jej ciało było luźne, ponieważ ciało napięte uniemożliwia jej pomoc. Następnie dopytała o jej imię. Po zakończeniu poprawiania ułożenia każdej osoby prowadząca siada na swojej macie i mówi tak samo spokojnym tonem, ale głośniej: rozluźnijcie się, pozwólcie, żeby głowa opadła całym ciężarem. Wstaje na chwilę po koc i wałek, wita się ze mną na „cześć”, mówi, że zaraz mi zapali „światelko” i łatwiej będzie mi notować. Proszę, żeby się mną nie przejmowała, uśmiecha się na to. Układa się na wałku i kocu tak jak praktykujący i mówi dalej: rozluźnij podstawę czaszki, skórę na głowie, czoło, policzki, skronie, oczy, powieki na gałkach, z zamkniętymi oczami skieruj wzrok w dół, w kierunku bioder. Z kolejnym wydechem wydłuż ciało, wraz z wydechem niech wzrok spływa w dół, rozluźnij krtań, skieruj brodę do mostka, gdy wydychasz powietrze.

W trakcie leżenia jedna z praktykujących (po prawej stronie, najbliższej mnie) wyciąga nogi i prostuje je (wcześniej każdy trzymał je zgięte, z kolanami ku ziemi i złączonymi stopami).

Prowadząca kontynuuje: rozluźnij biodra, kolana, stopy, zaprosz do ciała więcej miękkości, rozluźnienia, odpuszczenia, w ciągu dnia musicie być spięci, trzymać tyle sznurków na raz, teraz wejdźcie w kontakt ze swoim ciałem, doświadczajcie go, wybierzcie jeden z pięciu zmysłów i doświadczajcie siebie poprzez ten zmysł. Bądź słuchaniem, dotykiem, wrażliwością na kontakt z podłożem. Jeśli wybierzesz wzrok doświadcz, ile można zobaczyć pod zamkniętymi powiekami, zobacz, co się tam dzieje, gdzie jesteś, jesteś tutaj.

Kolejna osoba rozluźnia nogi i opiera je o matę, dwie następne osoby także prostują nogi.

Prowadząca prosi, aby łagodnie zbliżać do siebie kolana, tak, aby oparły się o siebie.

18:37

Prosi, aby unieść do góry ręce i wraz z wydechem przenieść je za głowę. Kontynuuje: delikatnie wydłuż wdech i wydech. Zakorzeń się w czakrę podstawy, prostuj nogi, dociśnij spody kolan, łydki. Wszyscy oprócz K. (początkującej) mają stopy prostopadle do podłoża, z palcami skierowanymi ku górze. Prowadząca siada i obserwuje salę, mówi do wszystkich, żeby trzymali palce w górze, choć uwaga dotyczy tylko jednej osoby, ćwicząca poprawia układ stóp. Prowadząca prosi o zmianę splotu rąk na łokciach, mówi: pociągnij ramiona do tyłu z zachowaniem równowagi szyi. Zwraca się bezpośrednio do jednej ćwiczącej: K., cały czas aktywność nóg. Wstaje i prosi o nieotwieranie oczu, ostrzegając przed tym, że zaraz zapali mocniejsze światło. Zapala je i prosi o przewrócenie się na prawy bok, uniesienie się do góry, wstanie i ułożenie wałka w poprzek maty.

18:41

TEMAT ZAJĘĆ

Siedząc tłumaczy, że zajęcia będą poświęcone klatce piersiowej, będą pracą nad otwieraniem klatki piersiowej, otwieraniem gardła. Prosi, aby usiąść na wałku w svastikasanie lub w sukhasanie. Kontynuuje: klatka piersiowa niech uniesie się do góry, poczujcie miękkość w dłoniach, w języku – niech nie dotyka podniebienia, skieruj wzrok do wnętrza siebie. Informuje, że będą poruszać czakrę serca, dlatego zamiast dźwięku om

wykonają mantrę jam. Namawia do wymyślenia intencji do swojego serca. Prosi, aby połączyć dłonie razem do namaste. Uczestnicy i prowadząca zamykają oczy. Wdech-jam. Dźwięk rozchodzi się po całej sali, „m” jest gubione za pierwszym razem. Dwa kolejne dźwięki są mocniejsze. Uczestnicy są poważni i głośno wymawiają głoskę, z wyjątkiem jednego praktykującego, który lekko się uśmiecha.

WCHODZENIE W POZYCJE

Prowadząca pozostaje w pozycji siedzącej i mówi już z otwartymi oczami: pozwól sobie czuć dotknięcia oddechu w rejonie przepony. Puść palce dłoni i język, nasze główne narzędzia kontroli, pozwól im się rozluźnić. Otwórz oczy, skieruj ręce do tyłu, cofnij ramiona w stronę drabinki, zadbaj o to, by rozszerzyć klatkę, przyciśnij łokcie do bioder i przechyl się delikatnie do przodu, spleć palce dłoni, nie ciągnij głowy w dół, cofaj ją do drabinki. W drugą stronę, T., palce – wtrąca uwagę do jednego z uczestników – palcami do sufitu (praktykujący miał ku sufitowi skierowane wnętrza dłoni). Prowadząca przemawia dalej: ściągnij skórę w dół, mięśnie w dół, zsuń powolutku dłoń i połóż je na początku maty, pies z głową w dół, na początek pies z głową w dół na kolanach. Prosi, aby osoby, które mają skarpetki je ściągnęły, K., która do tej pory praktykowała w skarpetkach nie ściąga ich. Pięty mają być w pierwszym podejściu jak najwyżej, prowadząca przypomina, że zewnętrzne krawędzie stóp mają być równoległe do maty a łokcie idą o góry. Zwraca się imiennie do Z., aby nie schodziła tak nisko, ponieważ ma przeprosty, dziewczyna uśmiecha się i zmienia pozycję. Wcześniej ułożyła sobie koc pod ręce, prawdopodobnie po to, aby się nie ślizgać.

18.50

Uczestnicy stoją w pozycji a prowadząca na siedząco podaje kolejne komendy: szeroko palce, bicepsy na zewnątrz, oddychamy, silne ręce. Nauczycielka wstaje i klęka opierając pośladki na piętach, ale zwrócona bokiem do uczestników, twarzą w kierunku osób po jej lewej stronie. Prosi, aby uczestnicy spojrzeli na nią. Kładzie stopy na macie, nogi na szerokości bioder, kładzie plecy na macie i wyciąga biodra do góry mówiąc: tył głowy do drabinek, kolce bioder pionowo do góry. Jedna z dziewczyn po lewej stronie wymienia uśmiechy pełne uznania z dziewczyną naprzeciwko. Prowadząca leżąc mówi: macie mieć długie plecy, nie zapadajcie się za nisko w tułowie, długie boki ciała, aktywne nogi. Prosi o wzięcie dwóch „cegiełek” i paska, pozostaje w pozie a uczestnicy chodzą po sprzęt rozmawiając żywo i komentując wchodzenie w pozycje, czuć podekscytowanie

i rozluźnienie. Kiedy wszyscy zajęli swoje miejsca prowadząca umieszcza jedną cegielkę pod kość ogonową i prosi o wejście w tę pozycję. Dodaje, aby chwycić brzegi maty, kiedy kostka będzie już pod kością. Cały czas jest w pozycji. Uczestnicy wchodzą do niej, bez większego problemu, prowadząca upomina, żeby łopatki układały się cały czas do środka. Wygina się jeszcze bardziej w łuk i mówi: klatka piersiowa ma być jak żagiel, żagiel z wiatrem. Zwróć uwagę do stóp. Prowadząca wychodzi z pozycji, siada twarzą do wszystkich uczestników. Opowiada dalej: zewnętrzne kolana pracują, jakby trzymały niewidoczną deseczkę. Dużą deseczkę, K. (prowadząca śmieje się radośnie). Dłoniemi po macie zejść w dół do stóp, tak, żeby oddalić barki od ucha. Znow wchodzi do pozycji. Chłopak po lewej stronie unosi prawą nogę do góry, jego partnerka pyta go o coś. Prowadząca kontynuuje: spleć dłonie, rotuj barki, dociśnij mocno stopu, unieś biodra nad cegłę, cały czas udami trzymaj niewidoczną deseczkę. Podnieś do góry prawą nogę, noga prosto (podnosi nogę). Wróć. Unieś lewą. Odpychaj mocno, wyciągnij nogę maksimum, jeszcze troszeczkę. Wyciągnij cegłę spod pośladków. Nauczycielka siada, prosi, żeby wykonać trzy oddechy i powtórzyć podnoszenie nóg. Przygląda się uczestnikom, mówi: T., A., pięta do sufitu, jednak nie poprawia, jedynie mówi o błędach z pozycji siedzącej. T., więcej akcji w udach, mocne oddechy. Widząc napięcie uczestników sama mimowolnie zaciskam mięśnie brzucha, zdaję sobie z tego sprawę dopiero jak prowadząca mówi o trzech mocnych oddechach. Prowadząca prosi o przekręcenie się na prawy bok i wyjście z pozycji. Sama znow wchodzi w tę samą pozycję, ale tym razem prawa noga jest zgięta a stopa dociągnięta w stronę klocka, który jest pod pośladkami. Drugi klocek jest między łopatkami. Wraca prawą nogą i w ten sam sposób dociąga lewą stopę. Ludzie uśmiechają się do siebie, robią miny aprobaty. Jedna z dziewczyn klepie swojego partnera po plecach w geście pocieszenia. Ktoś z sali mówi: „ładne...”. Uczestnicy są pod wrażeniem. Prowadząca wychodzi z pozycji i mówi: macie mieć piękny żagiel w klatce piersiowej. Kluczem do sukcesu jest otwarta klatka. Nic na siłę. Na sali panuje lekkie zamieszanie, ludzie mówią do siebie i wchodzą w pozycje. Prowadząca patrzy na nich i pyta: czujecie dolne plecy, prawda? Prawy bark ma prawo się unieść. Być może z kolejnym wydechem uda się bardziej wygiąć. Uczestnicy jeszcze przed komendą zmiany nóg wyciągają je z pozycji, wyglądają jakby pozycja sprawiała im ból, na twarzach pojawia się grymas. Zmiana nóg. Nauczyciel zachęca: próbujemy niżej zejść respektując granice ciała. Prosi o podciągnięcie obydwu nóg: poczujecie jakbyście unosili się w powietrzu. Prosi o wyjście z pozycji. Ludzie komentują żywo pozycję, część osób leży w prostych nogami, część ze zgiętymi, oddychają mocno,

głośno. Prowadząca pyta ze śmiechem: co się dzieje? W porządku? Ktoś z sali ze śmiechem odpowiada: teraz tak.

19.09

Prowadząca ponownie się kładzie i wkłada ręce pod biodra. Plecy leżą na macie. Unosi obydwie nogi do góry. Informuje, że to nie jest świeca, pięty mają być nad łokciami, łokcie mocno do siebie. Ludzie śmieją się nerwowo, znów są pod wrażeniem. Prowadząca wychodzi z pozycji. Uczestnicy próbują w nią wejść. Z pozycji siedzącej nauczycielka mówi do sali: to nie ta pozycja, nie róbcie świecy, to nie ma być świeca. Trzymamy, trzymamy, motywuje ich, jednak wiele osób poddaje się już na samym początku. Prowadząca zachęca do jeszcze jednej próby. – K.? Czemu nie robisz? – Kciuk mnie boli... - Oj tam... Jedna z ćwiczących upadła z dużym hukiem na matę. Prowadząca zaśmiała się i zapytała – nerczki bolą? Upadająca również się z tego śmieje.

Prowadząca wchodzi do pozycji kija, dłonie ma oparte o klocki. Mówi: pępek do kręgosłupa. Ugina lewą nogę w kolanie, ręce opierają się wyprostowane o klocki, biodra idą do góry, prawa noga wyprostowana, ku ziemi, mówi: prawa stopa wyjątkowo w balecie. Zostaje w tej pozycji. Uczestnicy robią pozycję bardzo niedokładnie, spoglądają w stronę prowadzącej. Dwie osoby odpuszczają, prowadząca pyta: D., T., co tak lichutko? Tylko M. może zrobić przerwę teraz. Jednak tylko 5 osób wykonuje pozycję, reszta odpuszcza. Prowadząca zarządza przerwę, prosi o uniesienie rąk do góry i o powtórzenie pozycji. Sama wychodzi z niej po chwili i obserwuje salę: T. w kolorowej koszulce, nie myśl, że nie możesz. Na sali słychać głośne sapanie i śmiech. Prowadząca mówi: poczuj moc swoich możliwości, dla chętnych robimy to jeszcze raz. Prowadząca robi pozycję z uczestnikami. Większość praktykujących przerywa w trakcie i podnosi samodzielnie (bez polecenia nauczyciela) ręce do góry. Dopiero później prowadząca prosi o to wszystkich.

Prowadząca kładzie się na macie i wykonuje mostek, ale z oparciem o głowę, nie o ręce. Ręce wyciąga głęboko do tyłu, leżą swobodnie grzbietami dłoni do maty. Wychodzi z pozycji i obserwuje, jak wykonują ją uczestnicy. Praktykujący są coraz bardziej rozgadani, niektórzy nie wykonują mostka tylko leżą. Nauczycielka mówi: nadgarstki uwielbiają tę pracę. Gdy czujesz, że dość to wyjdź. Większość ludzi wychodzi, część zostaje. Po wyjściu rozmasowują sobie nadgarstki.

Prowadząca prosi, aby przełożyć się na prawy bok i wstać, położyć dwie cegły obok siebie. Pokazuje kolejną pozycję. Siada na udach, z nogami zgiętymi na boki, jedną z

kostek wkłada między łopatki, schodzi w dół plecami i wkłada drugą kostkę pod głowę, ręce wyciąga do tyłu. Uczestnicy wykonują pozycję. Podpowiada, że klocek ma być u dziewczyn tam, gdzie jest zapięcie stanika. Dodaje żartobliwie: T., wiesz, gdzie to jest. Niektórzy wkładają sobie dodatkowo koce pod pośladki. Prowadząca prosi o powolne wyjście z pozycji, ostrożne podnoszenie się do góry i niepochylanie się od razu do przodu, choć taki będzie odruch. Uczestnicy mają siedzieć prostu i wykonywać skręty w prawą a później lewą stronę. Mówi: wyciągnij całą długość kręgosłupa.

Prowadząca prosi o dobranie się w pary i wzięcie jednego krzesła na parę. Głos z sali – „o Jezu...”. Pary tworzą się z osób będących obok siebie, które wyglądają na swoich znajomych lub partnerów/małżeństwo. Z jednym wyjątkiem: na końcu sali po prawej stronie są dwie obce sobie osoby (starsza kobieta i młodszy mężczyzna), to samo jest po prawej stronie. Te pary się mieszają: starsze kobiety łączą się ze sobą, młodszy mężczyźni ze sobą. Krzesło ma stać przodem do drabinek na jednej macie, a druga ma być złożona na cztery części. Jedna z osób staje przy krześle, stawia nogę na siedzeniu. Druga osoba układa sobie złożoną matę na wysokości lędźwi i opiera się lędźwiami o oparcie krzesła, plecy spływają swobodnie na kolano partnera, ręce swobodnie wiszą do tyłu, głowa zwisa do tyłu, nogi wyprostowane, prowadząca mówi: długie nogi, jak dwa teleskopy. Pozycja wyglądała na przyjemną dla uczestników, towarzyszyło jej dużo śmiechu i swobodnych rozmów między partnerami, ale także pomocnikami, którzy wymieniali się uwagami co do pozycji swoich partnerów. Jedna z par dotykała się czule w jej trakcie – dziewczyna głaskała po rękach mężczyznę, który był w pozycji. Jednak para składająca się z dwóch starszych kobiet nie robiła tej pozycji po zamianie ról, prowadząca podeszła do nich, jednak nie słyszałam, o czym rozmawiają. Prowadząca mówi, że można przerwać wcześniej, ktoś z sali mówi „nie, to akurat przyjemne”.

W kolejnej pozycji z krzesłem krzesło zwrócone jest odwrotnie, oparciem do drabinek. Na siedzeniu położone są koce. Osoba wchodząca w pozycję wchodzi na trzeci szczebel drabinki, kładzie się lędźwiami z matą na oparciu krzesła. Osoba asystująca w trakcie schodzenia do dołu trzyma swoim ciężarem krzesło, aby się nie poruszyło. Ćwiczący spływa plecami na krzesło, opierając się o koce, głowa zlatuje swobodnie w dół, ręce swobodnie na boki. Prowadząca tłumaczy: kość ogonowa opiera się na oparciu krzesła. Pozycji towarzyszy śmiech, ludzie mówią między sobą, że jest to bardzo przyjemne, fajne. Prowadząca mówi: to bardzo przyjemna pozycja. Dokłada jednej z uczestniczek koc pod szyję, ta odpowiada – „o, super”. Jedna z asystujących dziewczyn jest

zniecierpliwiona, chce już zmiany w parze – no, wymiana! Prowadząca mówi: możecie zamknąć sobie oczka przez chwilę. Ktoś za sali: to już jest akro joga, dobra ta asana. Ktoś ze śmiechem: czuję, że to zaraz runie. Zmiana w parach, jedna z dziewczyn asystujących stara się, aby wchodzącej w pozycję było jak najwygodniej, proponuje jej rozszerzenie nóg, podkłada koc, zachowuje się jak czuły opiekun. Prowadząca zachęca do głębszego zejścia w dół: jak ciało chce, to można więcej pozwolić.

19:50

Uczestnicy wychodzą z pozycji, przy asyście pomocników. Prowadząca prosi, aby usiąść na kolanach, wkładając skrawek wałka pod gołenię. Ręce założone za plecy, palce dłoni stykają się ze sobą (pokazuje to), tłumaczy, że robią to, aby jeszcze bardziej rozszerzyć klatkę na koniec, podziękować jej, że się tak pięknie otwierała. Namaste z rękami z tyłu (sama sprawdzam czy umiem zrobić taki układ dłoni). Prowadząca prosi o zamykającą, trzykrotną mantrę jam. Tym razem nikt się nie uśmiecha, każdy ma zamknięte oczy i wypowiada mocno mantrę. Jedna z osób jedynie porusza ustami, bez dźwięku.

Koniec zajęć, brak savasany. Prowadząca na koniec mówi o mnie, że część osób jeszcze mnie nie widziała, ale pani będzie badać dla nas jogę. Reakcje pozytywne. Prowadząca mówi, że inaczej mówili jam w porównaniu z wymową na początku zajęć. Ja potwierdzam, że ich twarze wyglądały zupełnie inaczej. Ludzie życzliwie uśmiechają się do mnie. Prowadząca informuje jeszcze o Sylwestrze, który będzie organizowany w ośrodku i wigilii, dla chętnych.

Nota kontemplatywna

Czułam dużą irytację, że tak trudno dostać się do ośrodka. Chodź znałam numer mieszkania, nikt mi nie otwierał. Myślałam, że jest to bardzo nieprofesjonalne podejście. Po wejściu do środka zostałam bardzo serdecznie przywitana przez uczestników, ci, którzy już mnie znali z poprzednich zajęć uśmiechali się serdecznie. Prowadząca, ku mojemu pozytywnemu zaskoczeniu, pożegnała się ze mną serdecznie dając mi buzi w policzek, przeszła ze mną naturalnie na „ty”.

Na początku zajęć, kiedy uczestnicy leżeli rozluźnienia czułam zazdrość, ponieważ sama byłam powykrzywiania siedziałam niewygodnie. Bałam się jednak poruszać, aby nie zakłócać ciszy. Cisza była przejmująca, sprawdziłam, czy uczestnikom podnosi się przepona, bo miałam wrażenie, że nikt nie oddycha. Odgłos pisania na kartce zakłócał

też ciszę, więc starałam się robić to naj najmniej inwazyjnie (nie przekreślałam całego notatnika na drugą stronę, pisałam na kolejnych kartkach, żeby wykonywać jak najmniej ruchów)

Kiedy praktykujący byli wyjątkowo wyprostowani ja sama się prostowałam. Widząc napięcie uczestników sama mimowolnie zaciskałam mięśnie brzucha, zdałam sobie z tego sprawę dopiero jak prowadząca mówiła o trzech mocnych oddechach, kiedy naprowadziła mnie na temat oddychania.

W trakcie obserwacji czułam się bardzo swobodnie, choć miałam pewne napięcie na początku, kiedy zdałam sobie sprawę, że część osób widzi mnie pierwszy raz. Oczekiwałam na jakąś prezentację, ale szybko o tym zapomniałam.

Non stop pisałam, w trakcie przyszło mi do głowy włączenie dyktafonu, ale zrezygnowałam z tego pomysłu – uznałam, że paradoksalnie zapis nie będzie wtedy tak dokładny, bo „rozluźni” mnie w czujności świadomość tego, że wszystko się nagrywa i można do tego wrócić. Z drugiej strony rozważam nadal takie rozwiązanie, ponieważ prowadząca mówi bardzo dużo w trakcie zajęć i siedząc ciągle z nosem w kartce trudno było mi obserwować ćwiczących, latałam nieustannie wzrokiem między kartką a salą, co było ku mojemu zaskoczeniu bardzo dużym wyzwaniem intelektualnym, po zajęciach czułam duże zmęczenie – zarówno intelektualne jak i zmęczenie ręki.

Robiąc zapis obserwacji zdecydowałam, że nie będę opisywać ponownie opisu wyglądu ośrodka, ponieważ robiłam to przy pierwszej obserwacji. Zdecydowałam także na umieszczenie chronologiczne całych zajęć z uwagami w trakcie (bez rozbijania opisu na działy problemowe) – być może taki zapis jest bardziej wymagający w analizie (wymaga wyszukiwania konkretnych zagadnień z całego tekstu, zagadnienia nie są uszeregowane problematycznie), ale wydał mi się bardziej spójny i lepiej oddający zajęcia i ich dynamikę. Notę kontemplatywną zapisałam osobno, jednak w trakcie pisania bardzo kusiło mnie, aby moje odczucia (które zapisywałam chronologicznie, na bieżąco w trakcie zajęć) umieścić razem z tekstem opisu – postanowiłam, że taki zabieg wykonam przy kolejnej obserwacji, pozwoli to na umieszczenie moich odczuć w kontekście sytuacji.

Literatura

1. Alcoff Linda M. (2000) *Phenomenology, post-structuralism, and feminist theory on the concept of experience* [w:] L. Fisher, L. Embree, ed., *Feminist phenomenology*. Netherlands: Kluwer Academic, s. 39-56.
2. Allen-Collinson Jacquelyn (2009) *Sporting embodiment: sports studies and the (continuing) promise of phenomenology*, "Qualitative Research in Sport, Exercise and Health" 1(3), s. 279-296.
3. Allen-Collinson Jacquelyn (2010) *Running embodiment, power and vulnerability: Notes towards a feminist phenomenology of female running* [w:] E. Kennedy, P. Markula ed., *Women and Exercise: The Body, Health and Consumerism*. London: Routledge, s. 280-298.
4. Allen-Collinson Jacquelyn, Hockey John (2007) *Grasping the Phenomenology of Sporting Bodies*, "International Review for the Sociology of Sport" 42(2), s. 115-131.
5. Allen-Collinson Jacquelyn, Hockey John (2011) *Feeling the way: notes toward a haptic phenomenology of distance running and scuba diving*, "International Review for the Sociology of Sport" 46, s. 330–345.
6. Andersson Jacquelyn, Östman, Leif, Öhman Johan (2015) *I am sailing – towards a transactional analysis of "body techniques"*, "Sport, Education and Society" 20, s. 722–740.
7. Archer Margaret S. (2000) *Being Human: The Problem of Agency*. Cambridge: Cambridge University Press.
8. Aristotle (2018) *Metaphysics*. tłum. W. D. Ross. Digireads.com
9. Arnold Peter J. (1988) *Education, Movement, and the Rationality of Practical Knowledge*, "Quest" 40(2), s.115–125.
10. Augé Marc (1995) *Non-places: introduction to an anthropology of supermodernity*. London, New York: Verso.
11. Bailey Richard, Pickard Angela (2010) *Body learning: Examining the processes of skill learning in dance* "Sport, Education and Society" 15(3), s. 367–382.
12. Barber Benjamin R. (2008) *Skonsumowani. Jak rynek psuje dzieci, infantylizuje dorosłych i połyka obywateli*. Warszawa: Muza.
13. Bartky Sandra L. (1990) *Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression*. New York: Routledge.

14. Baudrillard Jean (2006) *Społeczeństwo konsumpcyjne. Jego mity i struktury*. Warszawa: Wydawnictwo Sic!
15. Bauman Zygmunt (1995) *Ciało i przemoc w obliczu ponowoczesności*. Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
16. Bauman Zygmunt (2005) *Konsumując życie* [w:] A. Jawłowska, M. Kempny, ed., *Konsumpcja: istotny wymiar globalizacji kulturowej*. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN, s. 17-36.
17. Bauer Rudolph (2019) *Merleau Ponty: Subjectivity as The Field of Being within Beings. Awareness As Existingness*, "Revista Científica Arbitrada de la Fundación *Mente Clara*" 4(1), s. 81-93.
18. Belzyt Joanna I. (2014) *Ciało w sytuacji niepełnosprawności: kontrola, odrzucenie i działania terapeutyczne*, „Niepełnosprawność” 16, s. 41-52.
19. Bentz Valerie M., Rehorick David A. (2008) *Transformative Phenomenology. Changing Ourselves, Liveworlds, and Professional Practice*. New York: Lexington Books.
20. Bentz Valerie M., Giorgino Vincenzo (2016) *Contemplative Social Research. Caring for Self, Being and Lifeworld*. Santa Barbara, CA: Fielding University Press.
21. Bentz Valerie M., Marlatt James (2021) *Deathworlds to Lifeworlds. Collaboration with Strangers for Personal and Ecological Transformation*. Berlin/Boston, MA: De Gruyter.
22. Berger Peter L., Luckmann Thomas (1966) *The Social Construction of Reality*. Londyn: Penguin Books.
23. Bernstein Basil (1996) *Pedagogy, symbolic control and identity*. London: Taylor and Francis.
24. Blumer Herbert (1954) *What is Wrong with Social Theory*, "American Sociological Review" 18, s. 3–10.
25. Blumer Herbert (1969) *Symbolic Interactionism. Perspective and Method*. Berkley: University of California Press.
26. Boadella David (1997) *Embodiment in the therapeutic relationship*, "International Journal of Psychotherapy" 2, s. 31-45.
27. Bogusławski Marcin M. (2018) *Humanistyka z Perspektywy Ontologii Kulturowej*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

28. Bourdieu Pierre (1977) *Outline of a Theory of Practice*. Cambridge University Press.
29. Bourdieu Pierre (1990) *The logic of practice*. Stanford: University Press.
30. Breivik Gunnar (2014) *Sporting knowledge and the problem of knowing how*, "Journal of the Philosophy of Sport" 41(2), s. 143–162.
31. Brandt Keri J. (2004) *A Language of Their Own: An Interactionist Approach to Human-Horse Communication*, "Society & Animals" 12(4), s. 300-316.
32. Brandt Keri J. (2006) *Intelligent Bodies: Embodied Subjectivity Human-Horse Communication* [w:] D. Waskul, P. Vannini, ed., *Body/Embodiment. Symbolic Interaction and the Sociology of the Body*. Hampshire, Burlington: Ashgate, s. 141-152.
33. Brogaard Berit (2011) *Knowledge-How: A Unified Account* [w:] J. Bengson, M. A. Moffett, ed., *Knowing How: Essays on Knowledge, Mind, and Action*. Oxford: Oxford University Press, s. 136–160.
34. Bruner Edward M., Turner Victor W. (1986) *The Anthropology of experience*. Urbana: University of Illinois Press.
35. Budgeon Shelley (2003) *Identity as an embodied event*, "Body & Society" 9(1), s. 37–57.
36. Butler Judith (2018) *Psychiczne życie władzy. Teorie ujarznienia*. Warszawa: Krytyka Polityczna.
37. Byczkowska Dominika (2012a) „*Ciało to mój największy nauczyciel.*” *Interakcje z własnym ciałem w pracy tancerza*, „Przegląd Socjologii Jakościowej” 8(2), s. 112–127.
38. Byczkowska Dominika (2012b) *Ciało w tańcu. Analiza socjologiczna*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
39. Cahill Spencer E. (2006) *Building Bodily Boundaries: Embodied Enactment and Experience* [w:] D. Waskul, P. Vannini, *Body/Embodiment. Symbolic Interaction and the Sociology of the Body*. Hampshire, Burlington: Ashgate, s. 69-82.
40. Calvino Italo (2018) *Wykłady amerykańskie. Sześć przypomnień dla przyszłego tysiąclecia*. Warszawa: Wydawnictwo Czuły Barbarzyńca.
41. Carlgren Ingrid (2007) *The content of schooling: From knowledge and subject matter to knowledge formation and subject specific ways of knowing* [w:] E. Forsberg, ed., *Curriculum Theory Revisited, Studies in Educational Policy and Educational Philosophy*. Uppsala: Uppsala University, s. 81-96.

42. Carson Howie J, Collins Dave (2016) *Implementing the Five-A Model of technical refinement: key roles of the sport psychologist*, "Journal of Applied Sport Psychology" 28, s. 392–409.
43. Charmaz Kathy (1995) *The Body, Identity, and Self: Adapting to Impairment*, "The Sociological Quarterly", 36(4), s. 657-680.
44. Charmaz Kathy (2009) *Teoria Ugruntowana. Praktyczny przewodnik po analizie jakościowej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
45. Classen Constance (1993) *Worlds of sense: exploring the senses in history and across cultures*. London: Routledge
46. Classen Constance (2005) *Fingerprints: writing about touch* [w:] tenże, ed., *The book of touch*. Oxford: Berg, s. 1-9.
47. Classen Constance (2012) *The Deepest Sense: A Cultural History of Touch*. Urbana: University of Illinois Press.
48. Clifford Geertz (2005) *Wiedza lokalna. Dalsze eseje z zakresu antropologii interpretatywnej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
49. Cooley Charles H. (1902) *Human Nature and Social Order*. New York: Charles Scribner's Sons.
50. Crossley Nick (2004) *The Circuit Trainer's Habitus: Reflexive Body Techniques and the Sociality of the Workout*, "Body & Society" 10(1), s. 37–69.
51. Crossley Nick (2005) *Maintenance Mapping Reflexive Body Techniques: On Body Modification and Maintenance*, "Body & Society" 11(1), s. 1–35.
52. Csordas Thomas J. (1990) *Embodiment as a paradigm for anthropology*, "Ethos" 18, s. 5–47.
53. Czarnecka Dominika (2017) *Poprzez ciało w ruchu. Pomędzy tożsamością instruktorki fitness a tożsamością badaczki*, „Etnografia Polska” 61(1-2), s. 167-183.
54. Cunningham Carolyn M. (2012) *Social Networking and Impression Management: Self-Presentation in the Digital Age*. Maryland: Lexington Books.
55. Davidson Lori, Decker Jennifer, Tarasiuk Dagmara (2021) *Overcoming Deathworlds of Addiction, Self-Injury and Stress* [w:] V. M. Bentz, J. Marlatt, ed., *Deathworlds to Lifeworlds: Collaboration with Strangers for Personal, Social and Ecological Transformation*. Berlin/Boston, MA: DeGruyter, s. 205-225.
56. Descartes René (1986) *Namiętności duszy*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

57. Descartes René (2017) *Meditations on First Philosophy*, Meditation III. Cambridge: Cambridge University Press.
58. Denzin Norman K., Lincoln Yvonna S. (2010) *Metody badań jakościowych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
59. Dewey John (1934) *Art as Experience*. New York: Minton.
60. DiMaggio Paul (1997) *Culture and cognition*, "Annual Review of Sociology" 23, s. 263–287.
61. Dilthey Wilhelm (1976) *Dilthey: Selected Writings*. Cambridge: Cambridge University Press.
62. Dilthey Wilhelm (1987) *Introduction to the Human Sciences*. Toronto: Scholarly Book Services
63. Downey Greg (2005) *Learning capoeira: lessons in cunning from an Afro-Brazilian art*. New York: Oxford University Press.
64. Downey Greg (2010) "Practice without theory": a neuroanthropological perspective on embodied learning, "Journal of the Royal Anthropological Institute", s. 22-40.
65. Domańska Ewa (1999) *Mikrohistorie. Spotkania w międzyświatach*. Poznań: Wydawnictwo Poznańskie.
66. Drwięga Marek (2002) *Problematyka ludzkiego ciała u Jean-Paul Sartre'a*, „Principia” 32-33, s. 135-157.
67. Duncan Isadora (1933) *My Life*. London: Victor Gollancz Ltd.
68. Dundas Alan (1980) *Seeing is believing [w:] tenże Interpreting Folklore*. Bloomington: Indiana University Press, s. 86–92.
69. Durkheim Émile (1976) *The Elementary Forms of the Religious Life*. Australia: Allen and Unwin.
70. Eichberg Henning (1997) *Body Cultures Essays on Sport Space and Identity*. London, New York: Routledge.
71. Eliade Mircea (2009) *Yoga: Immortality and Freedom*. Princeton: Princeton University Press.
72. Emmison Michael, Smith Philip D. (2000) *Researching the Visual*. London: Sage.
73. Engelsrud Gunn, Standal Øyvind F. (2013) *Researching embodiment in movement contexts: a phenomenological approach*, "Sport, Education and Society" 18(2), s. 154-166.

74. Fan Di-feng (2015) *The Research of the Relationship between Teachers and Students in the New Mode of Physical Education*, “The Open Cybernetics & Systemics Journal” 9(1), s. 3031-3035.
75. Fantl Jeremy (2008) *Knowing-How and Knowing-That*, “Philosophy Compass” 3(3), s. 451–470.
76. Feher Michel (1987) *Of Bodies and Technologies* [w:] H. Foster, ed., *Discussions in Contemporary Culture*. Seattle: Seattle Bay Press, s. 159-165.
77. Fentress James, Wickham Chris (1992) *Social Memory*. Oxford: Blackwell.
78. Ferrer-Best Francesca (2021) *The Virtual Ballet Studio: A Phenomenological Enquiry into the Domestic as Dance-Space During Lockdown*, “The International Journal of Screendance” 12, s. 30-49.
79. Fontana Andrea, Frey James (1994) *Interviewing. The Art Of Science* (w:) N. Denzin, Y. Lincoln, ed., *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks, London, New Delhi: Sage, s. 361-376.
80. Foucault Michel (1977) *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. New York: Random House.
81. Foucault Michel (1990) *The History of Sexuality Volume 3: The Care of the Self*. London: Penguin Books.
82. Foucault Michel (1998) *Trzeba bronić społeczeństwa*. Warszawa: Wydawnictwo KR.
83. Fuchs Thomas (2012) *The phenomenology of body memory* [w:] S. C. Koch, T. Fuchs, M. Summa, C. Müller, ed., *Body Memory, Metaphor and Movement*. Publishing Company, s. 9-22.
84. de Garis Laurence (1999) *Experiments in pro wrestling*, “Sociology of sport journal” 17(1), s. 65–74.
85. Gascoigne Neil, Thornton Tim (2014) *Tacit Knowledge*. Great Britain: Routledge
86. Geertz Clifford (2005) *Wiedza lokalna Dalsze eseje z zakresu antropologii interpretatywnej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
87. Gibson James J. (2014) *The Ecological Approach to Visual Perception*. London: Psychology Press & Routledge Classic Editions.
88. Giddens Anthony (1984) *The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration*. Berkeley: University of California Press.
89. Giddens Anthony (1991) *Modernity and Self-Identity*. Redwood City: Stanford University Press.

90. Gieser Thorsten (2008) *Embodiment, emotion and empathy: A phenomenological approach to apprenticeship learning*, "Anthropological Theory", s. 2-39.
91. Giorgino Vincenzo (2014) *Happiness Is an Art of Living: Towards a Contemplative Perspective on Economy as Relational Work* [w:] tenże, ed., *The Pursuit of Happiness and the Traditions of Wisdom*. Berlin: Springer, s. 51–71.
92. Glaser Barney (1965) *The constant comparative method of qualitative analysis*, "Social Problems" 12, s. 436-445.
93. Glaser Barney, Strauss Anselm L. (1967) *Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine.
94. Goffman Erving (1956) *The Presentation of Self in Everyday Life. Monograph No. 2*. University of Edinburgh Social Sciences Research Centre.
95. Goffman Erving (1971) *Relations in Public: Microstudies of the Public Order*. Harmondsworth: Penguin.
96. Gołębiowska Maria (2004) *Sensotwórcza rola ciała w samopoznaniu według Maurice'a Merleau-Ponty'ego*, „Teksty Drugie”, 1-2, s. 237-251.
97. Goodridge Janet (1999) *Rhythm and Timing of Movement in Performance*. London: Jessica Kingsley.
98. Goulding Christina (2005) *Grounded Theory, Ethnography and Phenomenology: A Comparative Analysis of Three Qualitative Strategies for Marketing Research*, "European Journal of Marketing" 39(3/4), s. 294–308.
99. Grau Andrée (2012) *Dancing bodies, spaces/places and the senses: A cross-cultural investigation*, "Journal of Dance & Somatic Practices" 3(1,2), s. 5-24.
100. Green Jill (2002) *Foucault and the Training of Docile Bodies in Dance Education.*, "Arts and Learning" 19.1, s. 99-126.
101. Grosz Elizabeth (1993) *Bodies and knowledges: Feminism and the crisis of reason* [w:] L. Alcoff, E. Potter, ed., *Feminist epistemologies*. New York: Routledge, s. 187-215.
102. Haanpää Minni (2017) *Event Co-Creation as Choreography. Autoethnographic Study on Event Volunteer Knowing*. Rovaniemi: Lapland University Press.
103. Hastrup Kirsten (2018) *Świadomość mięśniowa. Wytwarzanie wiedzy w Arktyce*, „Teksty Drugie” 1, s. 127-153.
104. Hall Edward, T. (1966) *The hidden dimension*. New York, Garden City: Doubleday.

105. Harper Douglas (1987) *Working Knowledge: Skill and Community in a Small Shop*. Chicago: University of Chicago Press.
106. Harris Mark (2007) *Ways of Knowing: Anthropological Approaches to Crafting Experience and Knowledge*. New York: Berghahn.
107. Harvey Elizabeth D. (2003) *Sensible Flesh: On Touch in Early Modern Culture*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press Inc.
108. Hemphill Dennis (2005) *Deeper inside the beautiful game*, “Journal of the Philosophy of Sport” XXXII, s. 105-115.
109. Heraclitus (1993) Fragment 101a [w:] D.M. Levin, ed., *Modernity and the Hegemony of vision*. Berkeley-Los Angeles: University of California Press.
110. Hockey John (2006) *Sensing the run: the senses and distance running*, “Senses and society” 1(2), s. 183–202.
111. Hollingsworth Sandra, Dybdahl Mary, Minarik Leslie T. (1993) *By Chart and Chance and Passion: The Importance of Relational Knowing in Learning to Teach*, “Curriculum Inquiry” 23(1), s. 5-35.
112. Holton Judith, Walsh Isabelle (2017) *Classic Grounded Theory. Applications with Qualitative and Quantitative Data*. London: Sage.
113. Howes David (2003) *Sensual Relations. Engaging the Senses in Cultural and Social Theory*. Ann Arbor: University of Michigan Press.
114. Howes David (2004) *Sensual relations*. Ann Arbor: University of Michigan Press.
115. Howes David (2005) *Empire of the senses*. London: Berg.
116. Howes David (2013) *The Social Life of the Senses*, “Ars Vivendi Journal” 3, s. 4-23.
117. Hycner Richard H. (1985) *Some Guidelines for the Phenomenological Analysis of Interview Data*, “Human Studies” 8(3), s. 279–303.
118. Husserl Edmund (1982) *Cartesian Meditations: An Introduction to Phenomenology*. The Hague: Martinus Nijhoff Publishers.
119. Husserl Edmund (1989) *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenological Philosophy*. Dordrecht, Boston and London: Kluwer Academic Publishers.
120. Hutson David J. (2013) “*Your body is your business card*”: *bodily capital and health authority in the fitness industry*, “Social Science & Medicine” 90, s. 63–71.

121. Ignatow Gabe (2007) *Theories of embodied knowledge: New directions for cultural and cognitive Sociology?*, "Journal for the Theory of Social Behaviour" 37, s. 115–135.
122. Ingarden Roman (1988) *O badaniach filozoficznych Edith Stein* [w:] E. Stein, ed., *O zagadnieniu wczucia*. Kraków: Znak. s. 155–180.
123. Ingold Tim (2000) *The perception of the environment: Essays on livelihood, dwelling and skill*. London and New York: Routledge.
124. Iyengar Bellur K.S. (2008) *Yoga. The path to holistic health*. The Great Britain: Dorling Kindersley.
125. Jackson Michael (1989) *Paths toward A clearing: Radical empiricism and ethnographic inquiry*. Bloomington: Indiana University Press.
126. Jaspers Karl (1978) *Sytuacje graniczne* [w:] R. Rudziński, ed., *Jaspers*, Warszawa: Wiedza Powszechna.
127. Jakubowska Honorata (2012) *Ciało jako przedmiot badań socjologicznych – dylematy, pominięcia, możliwości*, „Przegląd Socjologii Jakościowej” 8/2, s. 12-31.
128. Jakubowska Honorata (2014) *Gra ciałem. Praktyki i dyskursy różnicowania płci w sporcie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
129. Jakubowska Honorata (2015) *Wiedza pozadyskursywna i sposoby jej badania na przykładzie przekazywania i nabywania sportowych umiejętności*, „Studia Socjologiczne” 3(218), s. 173–191.
130. Jakubowska Honorata (2016) *Doświadczenie ciężarnego ciała jako ciała przekraczającego granice – studium socjologii ucieleśnienia*, „Przegląd Socjologii Jakościowej” 12/4, s. 100-117.
131. Jakubowska Honorata (2017) *Skill Transmission, Sport and Tacit Knowledge. A Sociological Perspective*. London and New York: Routledge.
132. Janesick Valerie J. (2015) *Contemplative Qualitative Inquiry: Practicing the Zen of Research*. Walnut Creek, CA: Left Coast Press.
133. Jay Martin (1994) *Downcast Eyes: The Denigration of Vision in Twentieth-Century French Thought*. Berkeley-Los Angeles: University of California Press.
134. Jespersen Ejgil, Standal Øyvind (2008) *Peers as resources for learning. A situated learning approach to adapted physical activity in rehabilitation*, “Adapted Physical Activity Quarterly” 25, s. 208-227.

135. Johnson Mark (1991) *Knowing through the body*, "Philosophical Psychology" 4(1), s. 3–18.
136. Kacperczyk Anna (2012) *Badacz i jego ciało w procesie zbierania i analizowania danych – na przykładzie badań nad społecznym światem wspinaczki*, „Przegląd Socjologii Jakościowej” 8(2), s. 32-63.
137. Kacperczyk Anna (2016) *Społeczne światy. Teoria - empiria - metody badań na przykładzie świata wspinaczki*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
138. Keevallik Leelo (2010) *Bodily Quoting in Dance Correction*, "Research on Language and Social Interaction" 43(4), s. 401-426.
139. Konecki Krzysztof T. (2000) *Studia z metodologii badań jakościowych. Teoria ugruntowana*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
140. Konecki Krzysztof T. (2005a) *The problem of symbolic interaction and of constructing of self*, "Qualitative Sociology Review" 1(1), s. 68-89.
141. Konecki Krzysztof T. (2005b) *Ludzie i ich zwierzęta. Interakcjonistyczno - symboliczna analiza społecznego świata właścicieli zwierząt domowych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
142. Konecki Krzysztof T. (2008a) *Grounded Theory and Serendipity. Natural History of a Research*, "Qualitative Sociology Review" IV(1), s. 171-188.
143. Konecki Krzysztof T. (2008b) *Touching and gesture exchange as an element of emotional bond construction. Application of visual sociology in the research on interaction between humans and animals*, "Forum Qualitative Social Research" 9(3), Art. 33.
144. Konecki Krzysztof T. (2009) *Teoretyzowanie w socjologii - czyli o odkrywaniu i konstruowaniu teorii na podstawie analizy danych empirycznych* [w:] Glaser Barney, Strauss Anselm, *Odkrywanie Teorii Ugruntowanej. Strategie badania jakościowego*. Kraków: Nomos, s. 7-29.
145. Konecki Krzysztof T. (2015) *Is the Body the Temple of the Soul? Modern Yoga Practice as a Psychosocial Phenomenon*. Łódź-Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
146. Konecki Krzysztof T. (2018) *Advances in Contemplative Social Research*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
147. Konecki Krzysztof T. (2019a) *Kreatywność w badaniach jakościowych. Pomiędzy procedurami a intuicją*, „Przegląd Socjologii Jakościowej” XV(3), s. 30-54.

148. Konecki Krzysztof T. (2019b) *Visual Images and Grounded Theory Methodology* [w:] T. Bryant, K. Charmaz, ed., *Current Developments in Grounded Theory*. Los Angeles: Sage, s. 352-373.
149. Konecki Krzysztof T. (2022a) *The Meaning of Contemplation for Social Qualitative Research: Applications and Examples*. London and New York: Routledge.
150. Konecki Krzysztof T. (2022b) *Who Am I When I Am Teaching? Self in Yoga Practice*, "The Qualitative Report", 27(11), s. 2623-2658.
151. Korpelainen Noora H. (2019) *Sparks of Yoga: Reconsidering the Aesthetic in Modern Postural Yoga*, "Journal of somaesthetics" 5(1), s. 46-60.
152. Krieger Nancy (2005) *Embodiment: A conceptual glossary for epidemiology*, "Journal of Epidemiol Community Health" 59, s. 350-355.
153. Kupers Wendelin (2008) *Knowing in organizations: Pheno-practical perspectives* [w:] P. Ordonez de Pablos, R. Tennyson ,M.D. Lytras, ed., *Knowledge Networks: The Social Software Perspective*. IGI Global, Hershey, s. 131-150.
154. Kuuru Tiina-Kaisa, Närvänen Elina (2019) *Embodied Interaction in Customer Experience: A Phenomenological Study of Group Fitness*, "Journal of Marketing Management" 35(13–14), s. 1241–1266.
155. Kuuru Tiina-Kaisa (2022) *Embodied knowledge in customer experience: reflections on yoga*, "Consumption Markets & Culture", s. 1-21.
156. Kulmatycki Lesław (1993) *Stres, joga, relaksacja: podręcznik ćwiczeń*. Wrocław: Waław Bagiński i Synowie.
157. Kulmatycki Lesław (1999) *Stres i joga*. Warszawa: Książka i Wiedza.
158. Kvale Steinar (2023) *Prowadzenie wywiadów. Niezbędnik badacza*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
159. Ladewig Silva, Müller Cornelia (2013) *Metaphors for sensorimotor experiences. Gestures as embodied and dynamic conceptualizations of balance in dance lessons* [w:] B. Dancygier, J. Hinnell, M. Borkrent. ed., *Language and the Creative Mind*, Stanford: CSLI, s. 295-324.
160. LaCapra Dominick (2009) *Historia w okresie przejściowym. Doświadczenie, tożsamość, teoria krytyczna*. Kraków: Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych UNIVERSITAS.

161. Latour Bruno (2010) *Splatając na nowo to, co społeczne. Wprowadzenie do teorii aktora-sieci*. Kraków: Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych UNIVERSITAS.
162. Lave Jean, Wenger Etienne (1991) *Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation*. Cambridge: Cambridge University Press.
163. Lawrence Randee L. (2012) *Intuitive knowing and embodied consciousness*, “New Directions for Adult and Continuing Education”, 134, s. 5–13.
164. Leder Drew (1990) *The absent body*. Chicago and London: The University of Chicago Press.
165. Leder Drew (2002) *Whose body? What body? The metaphysics of organ transplantation* [w:] M. J. Cherry, ed., *Persons and their Bodies: Rights, Responsibilities, Relationships*. Great Britain: Kluwer Academic Publishers, s. 233-264.
166. Lemke Thomas (2010) *Biopolityka*. Warszawa: Wydawnictwo Sic!
167. Lussier-Ley Chantale (2010) *Dialoguing with Body: A Self Study in Relational Pedagogy through Embodiment and the Therapeutic Relationship*, “The Qualitative Report”, 15(1), s. 197-214.
168. Lefebvre Henri (1991) *The Production of Social Space*. Malden, MA: Blackwell.
169. Lutosławski Witold (1909) *Rozwój potęgi woli*. Warszawa: Gebethner i Wolf.
170. Lyman Stanford M., Marvin Scott B. (1967) *Territoriality: A Neglected Sociological Dimension*, “Social Problems” 15(2), s. 236–49.
171. Lyon Margot L. (1997) *The Material Body, Social Processes and Emotion: Techniques of the Body Revisited*, “Body & Society”, 3, s. 83-101.
172. Magill Richard A. (2011) *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. New York: McGraw-Hill.
173. Mallinson James, Singleton Mark (2017) *Roots of Yoga*. London: Penguin Books.
174. Mannheim Karl (1980) *Structures of Thinking*. London: Routledge & Kegan Paul.
175. Mannheim Karl (1986) *Conservatism. A Contribution to the Sociology of Knowledge*. London: Routledge & Kegan Paul.
176. Mauss Marcel (1973) *Socjologia i antropologia*. Warszawa: PWN.
177. Mayr Cornelia (2022) *Touch Me if You Can: Intimate Bodies at Cuddle Parties*, “Journal of Contemporary Ethnography”, s. 1–25.

178. McLuhan Marshall (1962) *The Gutenberg Galaxy: The Making of Typographic Man*. Toronto: University of Toronto Press.
179. Merleau-Ponty Maurice (1996) *Widzialne i niewidzialne*. Warszawa: Wydawnictwo Aletheia
180. Merleau-Ponty Maurice (2005) *Phenomenology of Perception*, trans. by C. Smith. London and New York: Routledge.
181. Michalska Malina (1974) *Hatha-joga dla wszystkich*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
182. Michelson Elana (1998) *Re-membering: The return of the body to experiential learning*, "Studies in Continuing Education" 20(2), s. 217-233.
183. Moe Vegard F. (2004) *How to understand skill acquisition in sport*, "Bulletin of Science, Technology and Society" 24(3), s. 213–224.
184. Monaghan Lee (2006) *Corporeal Indeterminacy: The Value of Embodied, Interpretive Sociology* [w:] D. Waskul, P. Vannini, ed., *Body/Embodiment Symbolic Interaction and the Sociology of the Body*. Hampshire: Ashgate, s. 125-140.
185. Montagu Ashley (1986) *Touching: The human significance of the skin*. New York: Harper & Row.
186. Moody Harry (2016) *The Varieties of Contemplative Experience* [w:] V. M. Bentz, V. M. B. Giorgino, ed., *Contemplative Social Research: Caring for Self, Being, and Lifeworld*, Santa Barbara: Fielding University Press, s. 6-10.
187. Morley Paul J. (2001) *Inspiration and expiration: Yoga practice through Merleau-Ponty's phenomenology of the body*, "Philosophy East and West" 51(1), s. 73-82.
188. Newcombe Suzanne (2014) *The institutionalization of the yoga tradition: gurus B.K.S. Iyengar and Yogini Sunita in Britain* [w:] M. Singleton, E. Goldberg, ed., *Gurus of Modern Yoga*, New York: Oxford University Press, s. 147-167.
189. Nichter Mark (2008) *Coming to Our Senses: Appreciating the Sensorial in Medical Anthropology*, "Transcultural Psychiatry" 45(2), s. 163–197.
190. Niedbalski Jakub (2015) *Przemiany percepcji własnego ciała przez osoby z niepełnosprawnością fizyczną uprawiające sport*, „Studia Socjologiczne” 218(3), s. 221-240.
191. Niedźwiedz Sabina (1997) *Joga: oddech wolności*. Wrocław: Alma.

192. Nyberg Gunn (2014) *Exploring “knowings” in human movement: The practical knowledge of pole-vaulters*, “European Physical Education Review” 20(1), s. 72–89.
193. Pallasmaa Juhani (2005) *The Eyes of the Skin. Architecture and the Senses*. New York: John Wiley.
194. Pallasmaa Juhani (2009) *The Thinking Hand*. United Kingdom: John Wiley & Sons.
195. Potter Caroline (2008) *Sense of motion, senses of self: Becoming a dancer*, “Ethnos” 73(4), s. 444–465.
196. Parviainen Jaana (2002) *Bodily knowledge: Epistemological reflections on dance*, “Dance Research Journal” 34(1), s. 11–26.
197. Parviainen Jaana, Aromaa Johanna (2015) *Bodily knowledge beyond motor skills and physical fitness: a phenomenological description of knowledge formation in physical training*, “Sport, Education and Society” 22, s. 477–492.
198. Polanyi Michael (1966) *The Tacit Dimension*. Chicago: University of Chicago Press.
199. Purser Aimie (2018) “*Getting it into the body*”: *understanding skill acquisition through Merleau-Ponty and the embodied practice of dance*, “Qualitative Research in Sport, Exercise and Health” 10, s. 318–332.
200. Pickard Angela (2013) *Ballet Body Belief: Perceptions of an Ideal Ballet Body from Young Ballet Dancers*, “Research in Dance Education” 14.1(2013), s. 3-19.
201. Ratcliffe Matthew (2010) *The Phenomenology of Mood and the Meaning of Life* [w:] P. Goldie, ed., *The Oxford Handbook of Philosophy of Emotion*, edited by. Oxford: Oxford University Press, s. 349–372.
202. Rehorick David A., Taylor Gail (1995) *Thoughtful Incoherence: First Encounters with the Phenomenological-Hermeneutical Domain*, “Human Studies” 18(4), s. 389–414.
203. Riva Giuseppe (2018) *The neuroscience of body memory: From the self through the space to the others*, “Cortex” 104, s. 241-260.
204. Rochberg-Halton Eugene (1982) *Qualitative Immediacy and the Communicative Act* “Qualitative Sociology” 5, s.162–181.
205. Rodaway Paul (1994) *Sensuous Geographies: Body, Sense and Place*. London: Routledge.

206. Rogers Carl (1961) *On Becoming a Person. A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
207. Rogers Carl (1975) *Empathic: An unappreciated way of being*, "The Counseling Psychologist" 2, s. 2-10.
208. Rouhiainen Leena (2003) *Living transformative lives. Finnish freelance dance artists brought into dialogue with Merleau-Ponty's phenomenology* (rozprawa doktorska) Helsinki: Theatre academy.
209. Rudnicki Stefan (2013) *Ciało i tożsamość w Internecie. Teoria – Dyskurs – Codziennosc*. Warszawa: Wydawnictwo www.
210. Ruiz-Junco Natalia (2017) *Advancing the Sociology of Empathy: A Proposal*, "Symbolic Interaction" 40(3), s. 414–435.
211. Ryle Gilbert (1949) *The Concept of Mind*. Harmondsworth: Penguin Books.
212. Samudra Jaida K. (2008) *Memory in our body: thick participation and the translation of kinesthetic experience*, "American Ethnologist" 35(4), s. 665–681.
213. Sartre Jean-Paul (1943) *L'Être et le Néant. Essai d'ontologie phénoménologique*. Paryż: Gallimard.
214. Sartre Jean-Paul (1956) *Being and Nothingness: An Essay on Phenomenological Ontology*. New York: Philosophical Library.
215. Sassatelli Roberta (1999) *Interaction Order and Beyond: A Field Analysis of Body Culture Within Fitness Gyms*, "Body & Society" 5(2), s. 227-248.
216. Scheff Thomas J. (1990) *Microsociology. Discourse, Emotion, and Social Structure*. Chicago: The University of Chicago Press.
217. Schütz Alfred (1946) *The Well-Informed Citizen: An Essay on the Social Distribution of Knowledge*, "Social Research" 13(4), s. 463-478.
218. Schütz Alfred (1967) *The Phenomenology of Social World*. Evanston IL.: Northwestern University Press.
219. Schütz Alfred (2008) *O wielości światów*. Kraków: Zakład Wydawniczy NOMOS.
220. Scott Rebecca, Uncles Mark (2018) *Bringing Sensory Anthropology to Consumer Research*, "European Journal of Marketing" 52(1/2), s. 302–327.
221. Seeger Anthony (1981) *Nature and Society in Central Brazil: The Suyá Indians of Mato Grosso*. Cambridge: Harvard University Press.
222. Sendyka Roma (2011) *Antropologia zmysłów*, „Autoportret. Pismo o dobrej przestrzeni” 3, s. 20-27.

223. Sennett Richard (2008) *The Craftsman*. London: Penguin Books.
224. Shaw Robert (2004) *Psychotherapist embodiment*, “Counseling and Psychotherapy Journal” 15, s. 14-17.
225. Sheets-Johnstone Maxine (2000) *Kinetic tactile-kinesthetic bodies: ontogenetical foundations of apprenticeship learning*, “Human Studies” 23, s. 343-370.
226. Sheets-Johnstone Maxine (2009) *The Corporeal Turn: An Interdisciplinary Reader*. Exeter: Imprint Academic.
227. Scheler Max (1980) *Problems of a Sociology of Knowledge*. London: Routledge & Kegan Paul.
228. Shilling Chris (1993) *The Body and Social Theory*. London: Sage.
229. Shilling Chris (2017) *Body pedagogics: embodiment, cognition and cultural transmission*, “Sociology” 51, s. 1205–1221.
230. Shott Susan (1979) *Emotion and Social Life: A Symbolic Interactionist Analysis*, “American Journal of Sociology” 84, s. 1317–1334.
231. Shusterman Richard (1999) *Somaesthetics: A Disciplinary Proposal*, “The Journal of Aesthetics and Art Criticism” 57(3), s. 299-313.
232. Shusterman Richard (2016) *Świadomość ciała. Dociekania z zakresu somaestetyki*. Kraków: Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych UNIVERSITAS.
233. Simmel George (1997) *Sociology of the Senses* [w:] D. Frisby, M. Featherstone, ed., *Simmel on Culture*. London: Sage, s. 109-119
234. Simmel George. 2009. *Sociology: inquiries into the construction of social forms*. Leiden, Boston: Brill.
235. Singleton Mark (2010) *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. New York: Oxford University Press.
236. Smith Benjamin R. (2007) *Body, Mind and Spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga*, “Body & Society” 13(2), s. 25–46.
237. Snowdon Paul (2003) *Knowing how and knowing that: A distinction reconsidered*, “Proceedings of the Aristotelian Society” 104(1), s. 1–29.
238. Sodhi Mimi (2008) *Embodied Knowing: An Experiential, Contextual, and Reflective Process*, Adult Education Research Conference (<https://newprairiepress.org/aerc/2008/papers/59>)

239. Sparkes Andrew C. (2009) *Ethnography and the senses: challenges and possibilities*, "Qualitative Research in Sport and Exercise" 1, s. 21-35.
240. Spinney Justin (2006) *A place of sense: a kinaesthetic ethnography of cyclists on Mont Ventoux*, "Environment and Planning D: Society and Space" 24, s. 709-732.
241. Standal Øyvind F. (2009) *Relation of meaning. A phenomenologically oriented case study of learning bodies in a rehabilitation context*. Oslo: Norwegian School of Sport Sciences.
242. Stanley Jason, Williamson Timothy (2001) *Knowing how*, "The Journal of Philosophy" 98(8), s. 411–444.
243. Starosta Włodzimierz, Rostowska Elżbieta (2001) „Czucie wody” w opinii zawodników i trenerów pływania, „Sport Wyczynowy” 7–8, s. 118–120.
244. Stein Edith (1964) *On the problem of empathy*. The Hague: Martinus Nijhoff
245. Stewart Lynn (1995) *Bodies, Visions and Spatial Politics: A Review Essay on Henri Lefebvre's The Production of Space*, "Environment and Planning D: Society and Space" 13, s. 609 –618.
246. Stoller Paul (1989) *The taste of ethnographic things*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
247. Stoller Paul (1997) *Sensuous Scholarship*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
248. Straus Erwin (1963) *The Primary World of Senses*, trans. by J. Needleman. Glencoe, NY: The Free Press of Glencoe.
249. Strauss Anselm L. (1987) *Qualitative Analysis for Social Scientists*. Cambridge: Cambridge University Press.
250. Strauss Anselm L., Corbin Juliet (1990) *Basics of Qualitative Research*. London: Sage.
251. Sudnow David N. (1972) *Temporal Parameters of Interpersonal Observation* [w:] tenże, *Studies in Social Interaction*. New York: Free Press, s. 259-279.
252. Suzuki Shunryu (1992) *Umysł zen, umysł początkującego*. Gdańsk: Wydawnictwo Atext.
253. Synnott Anthony (1993) *The Body Social: Symbolism, Self and Society*. London: Routledge.
254. Szyszko-Bohusz Andrzej (1978) *Joga – indyjski system filozoficzny, leczniczy i pedagogiczny*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.

255. Świerzowska Agata (2013) *Guru – między tradycją a współczesnością*. Kraków: Zakład Wydawniczy NOMOS.
256. Świerzowska, Agata (2019) *Joga w Polsce od końca XIX wieku do 1939 roku Konteksty ezoteryczne i interpretacje*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
257. Tanaka Shogo (2011) *The notion of embodied knowledge* [w:] P. Stenner, J. Cromby, J. Motzkau, J. Yen, Y. Haosheng, ed., *Theoretical psychology: Global transformations and challenges*, edited by Concord, Canada: Captus Press, s. 149-157
258. Tarasiuk Dagmara (2021) *Doświadczenie jogi w Internecie. Analiza danych zastanych na Instagramie* [w:] K. Gęsikowska, A. Gomóła, D. Wasilewska, ed., *Joga w kontekstach kulturowych 4*, edited by. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, s. 44-58.
259. Tideman Sander (2016) *The Need for Contemplative Social Science* [w:] V. M. Bentz, V. M. B. Giorgino, ed., *Contemplative Social Research: Caring for Self, Being, and Lifeworld*, Santa Barbara: Fielding University Press, s. 10-15.
260. Toner John (2017) *Habitual reflexivity and skilled action*, "Body & Society" 23, s. 3–26.
261. Toombs Kay S. (2002) *What Does it Mean to be SomeBody? Phenomenological Reflections and Ethical Quandaries* [w:] M. J. Cherry, ed., *Persons and their bodies: rights, responsibilities, relationships*. Great Britain: Kluwer Academic Publishers, s. 58-73.
262. Tuan Yi Fu (2001) *Space and Place: The Perspective of Experience*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
263. Turner Victor (1987) *Betwixt and Between: The Liminal Period in Rites of Passage* [w:] Mahdi Carus, S. Foster, M. Little, L. Lasalle, ed., *Betwixt and Between: Patterns of Masculine and Feminine Initiation*. IL: Open Court, s. 3-19.
264. Turner Victor (2011) *Dewey, Dilthey i gra społeczna: szkic z zakresu antropologii doświadczenia* [w:] W. Turner, E. M. Bruner, ed., *Antropologia doświadczenia*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 43-54.
265. Turner Bryan S. (1984) *The Body and Society*. Oxford: Basil Blackwell.
266. Turner Bryan S., Wainwright Steven (2004) *Epiphanies of embodiment: Injury, identity and the balletic body*, "Qualitative Research" 4(3), s. 311-337.

267. Underman Kelly (2022) *The Social Transmission of Bodily Knowledge*, "Body and Society" 28(3), s. 30-62.
268. Wacquant Loïc (2004) *Body and Soul*. New York: Oxford University Press.
269. Wacquant Loïc (2005) *Carnal Connections: On Embodiment, Apprenticeship, and Membership*, "Qualitative Sociology" 28(4), s. 445-475.
270. Waldenfels Bernhard (1989) *Rozumienie i porozumienie. Filozofia społeczna Alfreda Schütz* [w:] Z. Krasnodębski., ed., *Fenomenologia i socjologia*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, s. 235-254.
271. Warriar Maya (2014) *Online Bhakti in a Modern Guru Organization* [w:] M. Singleton, E. Goldberg, ed., *Gurus of Modern Yoga*. New York: Oxford University Press, s. 63-86.
272. Waskul Dennis, Vannini Phillip (2006) *Introduction: The Body in Symbolic Interaction* [w:] D. Waskul, P. Vannini, ed., *Body/Embodiment. Symbolic Interaction and the Sociology of the Body*. Hampshire, Burlington: Ashgate, s. 1-18.
273. Waskul Dennis, Vannini Phillip, Gottschalk Simon (2011) *The Senses in Self, Society, and Culture: A Sociology of the Senses (Sociology Re-Wired)*. London and New York: Routledge.
274. Waskul Dennin, Vannini Phillip (2013) *The Performative Body: Dramaturgy, the Body, and Embodiment* [w:] Ch. Edgley, ed., *The Drama of Social Life. A Dramaturgical Handbook* edited by. London: Routledge, s. 197-209.
275. Wejchert Kazimierz (1974) *Elementy kompozycji urbanistycznej*. Warszawa: Arkady.
276. Wiggins David (2012) *Practical Knowledge: Knowing How To and Knowing That Get access Arrow*, "Mind" 121(481), s. 97–130.
277. Wyka Anna (1993) *Badacz społeczny wobec doświadczenia*. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
278. van Manen Max (1990) *Researching Lived Experience. Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. New York: State University of New York Press.
279. van Manen Max (2014) *Phenomenology of Practice. Meaning-Giving Methods in Phenomenological Research and Writing*. London and New York: Routledge.
280. Young Iris M. (1980) *Throwing like a girl: a phenomenology of feminine body comportment, motility and spatiality*, "Human Studies" 3, s. 137-156.