



WNZO 020: Jak zacząć uprawiać jogę? – rozmowa o jodze, co to jest, jak zacząć ją uprawiać i co dobrego dzięki jodze możesz osiągnąć.

Opis odcinka:

<http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/020/>

Słuchasz podcastu Więcej niż zdrowe odżywianie odcinek 20. Dzisiaj będzie o jodze. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych nagraniach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla ciebie.

Witaj w okrągłym 20. odcinku podcastu na blogu Więcej niż zdrowe odżywianie. Dzisiaj w rozmowie z Agnieszką Gortatowicz rozmawiamy o jodze. Z tego odcinka dowiesz się co to jest, jakie są rodzaje jogi, kto może uprawiać jogę, jak joga pomaga w sferze fizycznej i psychicznej oraz czy jogę można samodzielnie ćwiczyć w domu, jak również wiele innych ciekawostek. Zapraszam!

M: Witam cię serdecznie Agnieszka w moim podcaście.

A: Witam serdecznie.

M: Przedstaw się proszę słuchaczom; kim jesteś, czym się zajmujesz.

A: Nazywam się Agnieszka Gortatowicz, jestem nauczycielką jogi, uczę od pięciu lat w jednej z warszawskich szkół. Poza tym też piszę różne rzeczy, jestem dziennikarką, jestem coachem od czasu do czasu, łączę te wszystkie rzeczy.

M: Od razu powiem, że zupełnie nic nie wiem o jodze. Jak słyszę słowo "joga", to oczyma wyobraźni widzę zielony skwer gdzieś w centrum zatłoczonego miasta, gdzieś daleko na wschodzie. Na tym skwerze grupa ludzi stoi w jakimś szyku i wykonują takie dziwne, powolne figury.

A: To *Tai Chi* albo *Chi* konkretnie, zupełnie nie joga. (śmiech)

M: A, nie w tym kierunku rozumiem...

A: Nie w tym kierunku. (śmiech)

M: Dobrze, to w takim razie może od początku. Powiedz, co to jest joga?

A: Joga to jest wszystko. To tak nie można powiedzieć co to jest joga. Joga jest oczywiście związana z pracą, z ciałem także, czyli to są te wszystkie ruchy, o których mówisz, chociaż nie koniecznie powolne, bo joga czasami może być szybka, może być też wolna, a może też polegać na tym, że się zamiera w jakiejś pozycji na kilkanaście sekund albo na kilka minut, albo nawet na kilkanaście minut. Ale to jest ta joga najbardziej rozpowszechniona na zachodzie, czyli *hathajoga*, joga związana z ruchem. Są też inne rodzaje jogi związane z medytacją, z *pranajamą*, czyli z oddechem. Jest też *bhaktijoga*, która polega na np. śpiewaniu mantr i polega oddawaniu czci bogu czy też bóstwom hinduistycznym. Ona nie koniecznie musi być związana z hinduizmem. Jest też *karmajoga*, która polega na pracy, przede wszystkim pracy na innych, także hindusi znają różne rodzaje jogi. U nas najbardziej rozpowszechniła się ta joga właśnie związana z pozycjami, troszeczkę oczywiście też oddychamy, czyli *pranajama*, troszeczkę też medytujemy, ale przede wszystkim ustawiamy nasze ciało w różnych pozycjach.

M: Kiedy zaczęła się twoja przygoda z jogą?

A: Bardzo dawno temu. (śmiech) Aż wstyd mówić, tak jak teraz myślę dwadzieścia, ponad dwadzieścia dwa lata temu. W maju minęło dokładnie 22 lata, kiedy pojechałam na pierwsze zajęcia jogi, bo interesowałam się nią teoretycznie już wcześniej. Ja studiowałam filozofię i na tej filozofii dużo się mówiło o różnych właśnie takich alternatywnych formach spędzania czasu, m.in. o jodze, więc wiedziałam o niej wcześniej, ale na taki weekend majowy pojechałam właśnie, to pewnie gdzieś tam był właśnie 1-3 maja 22 lata temu i wsiąknęłam od razu, od pierwszych zajęć.

M: Co sprawiło, że tak to ci się spodobało?

A: Poczułam niesamowitą energię, to pierwsza taka rzecz. Ja wcześniej uprawiałam sporty różne, np. od zawsze jeżdżę konno, od bardzo dawna i też tańczyłam. A joga naładowała mnie taką niesamowitą dawką pozytywnej energii, w sensie nie takiego haju, nie taki zastrzyk endorfin typowy dla biegaczy, tylko takiej spokojnej energii. Wydawało mi się po tych kilku dniach, czyli kilku godzinach w zasadzie ćwiczenia jogi, że mogę góry przenosić, że mogę wszystko. Taką poczułam w sobie moc i wiarę w siebie. I to sprawiło, że chciałam wracać do tej jogi, że chciałam tę moc poczuć znowu. Ja miałam wtedy lat, już nie pamiętam ile, 20 pewnie 21-22, więc taki okres troszeczkę

poszukiwań w życiu i niepewności co do swojej wartości i co do tego, w jakim kierunku chcę zmierzać, a ta joga mnie tak ugruntowała w sobie, że tak się wyrażę. Podobało mi się też, że od początku... Bo joga też jest traktowana trochę jak terapia i różne asany, czyli pozycję jogi mają konkretne działanie, tak jak różne tryby oddechów mają konkretne działanie, więc podobało mi się też, że za pomocą oddechu czy pozycji ciała, mogę albo się wyciszyć albo podnieść ciśnienie albo obniżyć albo dodać sobie energii wtedy, kiedy czuję się bardzo zmęczona. Tak jak mówię, to był mój okres studiów, więc np. są takie pozycje, które działają jak kawa, które sprawiają, że nawet gdy jest się bardzo zmęczonym, można tego wykładu dosłuchać do końca odpowiednim oddechem albo douczyć się do egzaminu stojąc w różnych pozycjach, mimo że się nie spało dwadzieścia godzin, czy trzydzieści godzin.

M: Zaraz, żebym dobrze zrozumiał. Czyli jesteś na wykładzie, chce ci się spać i praktykujesz jakąś pozycję, która powoduje, że przestaje ci się chcieć spać?

A: Oddycham, głęboki oddech, przede wszystkim głęboki wdech. Pewnie jest to jakoś wytłumaczalne też na poziomie fizjologii takiej zachodniej, że dotlenia mózg itd. Ale w jodze są też techniki, to się nazywa *pranajama*, które sprawiają, że lepiej się koncentrujemy. Także ta senność gdzieś tam odpływa.

M: Niesamowite.

A: Niesamowite, dla mnie to też było niesamowite i dlatego to robię. (śmiech)

M: Wspomniałaś, że twoje pierwsze spotkanie takie teoretyczne to na studiach, później pojechałaś na jakieś weekendowe wykłady i wsiąkałaś. Czy to już po pierwszych takich wykładach poczułaś, że to jest właśnie to i zaczęłaś odczuwać to pozytywne działanie jogi, czy to trzeba jakoś dłużej popróbować?

A: Nie wykłady tylko ćwiczenia, to trzeba popróbować na ciele, czyli rzeczywiście usiąść, skrócić się, stanąć w jakiejś pozycji i sprawdzić jak to ciało reaguje i jak ta głowa przy okazji reaguje, głowa, która jest częścią ciała.

M: No dobrze, ale moje drugie skojarzenie z jogą to jest takie, że robi się karkołomne pozycje, nie wiem, takie, które są nie do końca naturalne i wydają mi się, że na tych pierwszych zajęciach, to chyba takich rzeczy nie zrobimy. Rozumiem, że są jakieś prostsze rzeczy, od których można zacząć, a które już przynoszą te pozytywne odczucia, o których mówisz, tak?

A: Tak, są oczywiście proste rzeczy, więc nie zaczynamy od zaplatania się w supełek czy - jak to mówimy - wchodzenia do słoika, tylko robimy tyle, na ile nasze ciało nam pozwala. Natomiast w pewnym sensie masz rację, że są to nienaturalne pozycje. To znaczy robimy takie pozycje, jakie na co dzień zdarzają nam się rzadko np. różne odchylenia do tyłu, mówię o łagodnym wygięciu kręgosłupa do tyłu. To są rzeczy, których w codziennym życiu naturalnie nie robimy, bo albo się kulimy albo podnosimy coś z ziemi i ten ruch kręgosłupa w dół jest taki, którego funkcjonalnie używamy na co dzień. Rzadko kiedy otwieramy klatkę piersiową, rzadko kiedy patrzymy w górę, rzadko kiedy patrzymy za siebie, nie dużo też się skręcamy i to są takie pozycje proste, które każdy może wykonać i które już mają bardzo silne działanie na poziomie ciała i na poziomie fizjologii, bo te wszystkie skręty czy odchylenia do tyłu też działają na nasze organy wewnętrzne i to już jest bardzo mocne, nawet jeśli nie zaplatamy nóg w lotos i nie stajemy na głowie od razu na pierwszych zajęciach, to i tak ta joga działa. Oczywiście im nasze ciało staje się bardziej podatne na jogę, bardziej elastyczne i mocniejsze, tym wykonujemy głębiej pewne trudniejsze pozycje i jak gdyby bardziej idziemy i działamy wtedy mocniej. Ale już pierwsze zajęcia jogi i najprostsze ćwiczenia to jest *power*.

M: Wspomniałaś, że uczysz jogi, od ilu lat?

A: Pięć lat uczę jogi.

M: Czy żeby uczyć jogę trzeba mieć jakieś skończone kursy, jakiś certyfikat? Jak to jest usankcjonowane? Czy w ogóle nie jest?

A: Dobrze mieć. Ja nie wiem czy w tej chwili to jest usankcjonowane. Kiedyś, dawno temu nie było usankcjonowane w Polsce przynajmniej i była taka stosowana zasada troszeczkę hinduska, że nauczyciel przekazywał uczniowi swoją wiedzę i potem jak czuł, że ten uczeń jest gotowy do uczenia, to mógł uczyć. I takie były pierwsze szkoły jogi w Polsce. U nas takim jednym z prekursorów jogi był Sławomir Bubicz, który też bezpośrednio jak gdyby dostał ten przekaz od Iyengara w Indiach i w ten sam sposób szkolił inne osoby, żeby one prowadziły zajęcia. Natomiast potem, po '89 roku to się wszystko trochę pozmieniało, bo powstawało mnóstwo kursów, także studia podyplomowe, też kursy certyfikowane przez Yoga Alliance, to jest powstała w Ameryce, międzynarodowa organizacja zrzeszająca nauczycieli jogi oraz szkoły jogi, która w jakiś sposób kontroluje czy to nauczanie jest na właściwym poziomie, czy te kursy są na właściwym poziomie, czy jest tam odpowiednia ilość i anatomii, i filozofii, i praktyki oczywiście. Myślę, że w tej chwili nie ma już takich samozwańczych nauczycieli jogi, że tak po prostu sobie otwierają szkołę, chociaż myślę, że prawnie to jest możliwe, bo nie jest tak jak lekarz, czy weterynarz, czy aptekarz i że

większość osób jakieś tam kursy skończyło. Ja akurat skończyłam te kursy akredytowane przez Yoga Alliance, je się liczy na godziny, ja w sumie chyba 700 godzin zrobiłam plus oczywiście jakieś 1000 warsztatów doszkalających, bo tak to jest. Jak się wchodzi i chce się być nauczycielem, chce się wiedzieć więcej, chce się więcej przekazać swoim uczniom, chce się bezpiecznie ich przeprowadzać przez te trudniejsze asany, więc ja nie znam takich nauczycieli, którzy bez żadnych papierów i szkoleń sobie po prostu uczą.

M: Takie podstawowe miejsce, gdzie te kwalifikacje można sobie potwierdzić, to jest Yoga Alliance, tak?

A: Tak, wtedy się dostaje odpowiedni certyfikat, ale są też oczywiście kursy w Polsce organizowane. Tak jak mówię na AWF-ie w Warszawie są, w Katowicach, we Wrocławiu. Są też kursy fitnessowe na specjalizacji joga.

M: A co sprawiło, że postanowiłaś zająć się nauczaniem jogi?

A: To jest zabawna historia i mało jogowa. (śmiech) Ponieważ ja pracuję w redakcji *Cosmopolitan* w tej chwili i prasa jak wiadomo przeżywa kryzys i jakiś czas temu obcięli nam pensje, nie dużo nam obcięli pensję, to było jakieś 5-6 lat temu, ale sobie pomyślałam, że już w tej prasie nie wiele się działo, że ona nie będzie się rozwijać, będzie się związać na rzecz mediów elektronicznych, internetowych. Z resztą tak się dzieje też na zachodzie, że nie wielu jest dziennikarzy, którzy żyją z pisania. W związku z tym zaczęłam się zastanawiać co ja jeszcze mogłabym robić. Takie zresztą ekonomiści przewidują trend, że już nie będzie tych etatów, tylko będziemy wykonywać kilka zawodów, że pani będzie pracować cztery godziny w banku, potem będzie masować w jakimś tam ośrodku SPA na przykład, że taki jest ogólny trend, że skończyła się epoka etatów. Zastanawiałam się co mogłabym robić. Ja mogłabym tylko dwie rzeczy robić, które praktykowałam. To były konie i joga i zdecydowałam się na jogę.

M: A jak się w tym odnajdujesz?

A: Cudownie, cudownie. Znacząco uwielbiam uczyć, niesamowicie to jest satysfakcją rozmawianie z ludźmi. Jeszcze mam takie właśnie doświadczenie, które ty też być może masz, bo prowadzisz bloga, że jak się pisze, to się głównie człowiek spotyka z krytyką, bo tak jest jakoś łatwiej, że ludzie wytykają błędy. Natomiast żeby napisać list do redakcji, czy mail do redakcji, to 90% osób pisze, bo zobaczyło jakiś błąd albo uważa, że wie lepiej niż dziennikarz. 10% osób pisze, bo super artykuł. Natomiast na jodze jest dokładnie odwrotnie. Jeżeli ktoś już się dzieli z tobą swoimi spostrzeżeniami, to dlatego, że poczuł się wspaniale, więc na poziomie takiego dopieszczenia siebie

to jest cudowny zawód, bo ludzie podchodzą i mówią, że się czują bosko, że już ich nie boli kręgosłup, że odnaleźli spokój, że są w trudnej sytuacji typu rozwód czy jakieś problemy rodzinne, a na tej jodze odpoczywają i znajdują rozwiązanie, więc to też jest takie fajne. Poza tym ja lubię praktykować i wiem, że joga mi pomaga, więc fajnie też, że joga pomaga innym.

M: Kto może zacząć uprawiać jogę? Czy są jakieś przeciwwskazania?

A: Nie wydaję mi się. Nie spotkałam osoby, która nie może zacząć. Może zacząć i np. dojść do wniosku, że to nie jest dla niego. Natomiast myślę, że nie ma przeciwwskazań dotyczących czy zdrowia, czy wieku, czy kondycji fizycznej, bo każdą pozycję można tak zmodyfikować, że jest okej. Ćwiczą i starzy, i młodzi, i kobiety w zaawansowanej ciąży, i osoby po operacjach. Ja mam panią na prywatnych zajęciach, która ma 83 lata, nie ma tarczycy i jest tak gibka jak młode osoby, ale mam też osoby, które są tancerkami z zawodu i są fizycznie super sprawne. Uczy się też dzieci jogi, znaczy prowadzi się dzieciom też zajęcia. Pytanie jest, czy każdemu jest potrzebna, bo co do tego nie jestem pewna. Bo gdyby była każdemu potrzebna, to by każdy tę jogę ćwiczył, ale myślę, że nie jest każdemu potrzebna. Każdy się rozwija w swoim tempie i zna swoją metodę i każdy też się leczy innymi metodami i to jest okej.

M: A czy są jakieś sytuacje, w których joga jest zalecana jako terapia?

A: Ja bym nikomu jogi nie zalecała, zalecałabym każdemu spróbowanie jogi, natomiast wiem, bo przychodzą do mnie kobiety w ciąży, więc domyślam się, że lekarz być może im zalecił albo powiedział, że jedyny sport jaki mogą uprawiać to joga. Bardzo często kobiety w ciąży zaczynają jogę. Wiem też, że wszystkie osoby, które mają problemy z kręgosłupem i to takie cywilizacyjne od siedzenia przy komputerze, czy problemy z nadgarstkami, czy właśnie szyja, czy jakaś taka sztywność, więc też domyślam się, że jakiś fizjoterapeuta im powiedział, że joga by się przydała. Na pewno osoby, które uprawiają intensywnie sporty i mają dosyć silne, ale krótkie mięśnie, to też jest taki no mit nie mit, coś w tym jest, że joga rozciąga i też przychodzą do mnie maratończycy czy tenisiści, bo też im pewnie ktoś powiedział, żeby czasem sobie poszli na jogę. To jest ta fizyczna strona, ale jest jeszcze psychiczna. Większość osób, które przychodzą, przychodzi na tzw. zakręcie życiowym. Bardzo dużo osób jest, które zaczynają jogę, zaczynają dlatego, że jest im źle w życiu, bo na ogół coś im się wydarzyło; zostały zwolnione z pracy, coś tam się dzieje w związku, coś tam się dzieje z dzieckiem, czy są po poronieniu, to się często zdarza, czy po chorobie jakiejś takiej poważnej nowotworowej, także domyślam się, że joga też się przydaje, żeby po prostu się odnaleźć w życiu z powrotem.

M: Właśnie, jak joga pomaga w tej sferze psychicznej?

A: Joga jest takim ciężkim doświadczeniem, że przez godzinę czy półtorej, tyle ile trwają zajęcia, trzeba być sam na sam ze sobą na macie. Czasami jest muzyka, ale to jest taki bardzo mocny kontakt ze sobą, więc myślę, że to już pomaga, bo to jest takie zaopiekowanie się sobą. Oczywiście pomaga też oddech, to jest taka znana metoda terapeutyczna, że cokolwiek się dzieje, policz do dziesięciu albo głęboko oddychaj, a tutaj się głęboko oddycha przez godzinę i to też pomaga. Są też różne techniki. Każda joga kończy się zresztą *śavasana*, czyli relaksem, a niektóre jogi mają tego relaksu więcej, więc to też wpływa na układ nerwowy.

M: Czyli takie wsluchanie się w siebie, danie sobie szansy żeby spędzić ten czas ze sobą jakąś godzinę, półtorej...

A: Też przychodzą do głowy wtedy różne myśli, różne rozwiązania, bo to jest taki moment wyciszenia się. Nic specjalnie nie robimy, przynajmniej nie za dużo robimy, nie oglądamy telewizji, nie czytamy, coś tam robimy z ciałem, ale ta głowa jest wolna, pojawia się więcej przestrzeni. Na jodze np. często ludzie mają pomysły jak rozwiązać jakiś problem, one po prostu sobie przychodzą w trakcie, te pomysły. To nie chodzi o to, że kombinujemy, tylko gdzieś tam się pojawiają, bo jest ten moment zatrzymania się w biegu.

M: Właśnie, taki czas żeby się zatrzymać i zastanowić się nad życiem.

A: Nawet zatrzymać, nie za bardzo się zastanawiać, bo ja bym tam za bardzo nie myślała w czasie jogi, chociaż ludzie myślą. To są takie olśnienia czasami, że coś spływa zniemacka. Coś nad czym się myślało bardzo dużo, nagle się okazuje, że "click" i ten problem już rozwiązany.

M: Często czegoś takiego doznajesz podczas ćwiczenia?

A: Tak, nawet często ćwiczę po to, żeby czegoś takiego doznać.

M: Stymulacja umysłu.

A: Tak, albo wyciszenie umysłu. Jak się wycisza umysł, to wtedy jest szansa, żeby doszły te pomysły nowe, takie rewolucyjne, kreatywne, żeby ten umysł zszedł z takiego toru, w którym się kombinuje na co dzień.

M: A ten etap, w którym podczas ćwiczeń ten umysł tak się wycisza, czy do niego trzeba jakoś dojść długimi ćwiczeniami, czy już od początku praktykowania jogi od razu się wchodzi w taki stan refleksji?

A: Ja myślę, że ludzie różnie mają. Myślę, że od początku się wchodzi w stan refleksji, ale to też nie jest tak, że na każdym zajęciach jest super ten stan refleksji, że czasami jak się tak wchodzi w biegu i jest się czymś mocno zajęty, to tego stanu refleksji jest - nie wiem - 5 minut w trakcie zajęć. Są różne etapy w naszym życiu i w różnym też momencie praktykujemy tę jogę. Dlatego też fajnie jest praktykować jogę rano, kiedy ten umysł jest jeszcze świeży i taki trochę zaspany, czyli jeszcze nie zdążył się rozpuścić w tych myślach, ale niektórzy też lubią wieczorem, żeby właśnie się wyciszyć.

M: A ty jak często praktykujesz jogę?

A: Co najmniej cztery razy w tygodniu, ale staram się codziennie przynajmniej chwilę.

M: Jeżeli ktoś nigdy nie ćwiczył i chciałby spróbować, może zacząć samodzielnie w domu, czy lepiej nie?

A: Może zacząć samodzielnie w domu, zwłaszcza, że teraz jest dużo różnych wspomagaczy; jest Youtube, są różne płyty, są książki, natomiast ja zawsze zalecam jednak kontakt z nauczycielem i z grupą. Znacząco myślę, że to jest fajne jak się ćwiczy z ludźmi, bo to jest fajna energia, bo przychodzi ileś osób w tym samym celu i to jest fajne. Fajnie jest ćwiczyć w miejscu specjalnie stworzonym do jogi. Studia jogi mają szczególny klimat. Wiem, że niektórzy ćwiczą w klubach fitness i jak już nie mają innego wyjścia, to niech idą oczywiście do takich klubów, ale studio jogi ma szczególną energią i zostało tak urządzone, żeby ludziom dobrze się w nim ćwiczyło jogę, no i nauczyciel po pierwsze patrzy, a jak ktoś się patrzy na nas to inaczej ćwiczymy niż jak nikt się nie patrzy, a po drugie też wszystko może wytłumaczyć, poprawić, poprowadzić i to jest bezcenne. Ale jeżeli jest pytanie czy w ogóle nie ćwiczyć jogi niż ćwiczyć z Youtube'a, no to lepiej chyba lepiej z Youtube'a niż wcale i odkładać tę decyzję latami.

M: A czy tak zaczynając ćwiczenia samodzielnie, np. z Youtube'a, czy można sobie zrobić krzywdę?

A: No jak się człowiek postara, to może sobie zrobić krzywdę, chociaż z tego co ja wiem, co tam jest na tym Youtube, to zwykle jest tam zasugerowane na jaki to jest poziom, czy są to dla początkujących czy nie. Ci nauczyciele, którzy nagrywają mają swoje kanały na Youtube, to mówią o przeciwwskazaniach, więc jeżeli ktoś ignoruje te przeciwwskazania, to może sobie zrobić krzywdę. To myślę, że ze wszystkim tak sobie można zrobić krzywdę, jak ktoś chce z biegu przebiec maraton czy skoczyć na główkę do jeziora, a nie umie pływać, to zawsze sobie może zrobić krzywdę.

M: No tak, ale jakby chcąc zacząć samodzielnie i posiłkując się takimi filmami, to trzeba zwracać uwagę na to co mówią instruktorzy.

A: Tak i wybierać rzeczy dla początkujących i też jak gdyby patrzeć na siebie, na swoje ciało. Wiadomo, że jak coś boli, to jest to sygnał, że może to nie jest dla nas. No myślę, że większość z nas odróżnia taki ból z rozciągania wynikający czy ze zmęczenia od takiego złego bólu. Jak tam coś w kolanie ukłuje, to wiadomo, że trzeba przerwać. Ja wierzę, że ludzie mają instynkt samozachowawczy, oczywiście nie wszyscy.

M: Wspomniałaś, że studia jogi mają szczególną energię, są jakoś w szczególny sposób urządzone, na czym to polega?

A: Po pierwsze jeśli ktoś otwiera studio jogi, zakładam, że też praktykuje jogę, więc myśli o tym, żeby było wygodnie, żeby była dobra podłoga, wystarczająca ilość miejsca, żeby nie było nic niebezpiecznego, że mu się machnie ręką, nogą, żeby nic się tam nie zbiło. Żeby było dobre światło, dobra też wentylacja. Jogę się ćwiczy w ciepło, więc to nie jest klimatyzacja, ale też żeby było komfortowo. Czasem jest muzyka, bardzo rzadko są kadzidełka, ale czasem też są i świece. Natomiast też ja wierzę, że jeżeli jest jakieś miejsce przeznaczone do robienia czegoś, to nam jest łatwiej to coś wtedy robić. Jeżeli jest to miejsce, w którym wiemy, że w tym miejscu się praktykuje jogę, to łatwiej nam przychodzi w nim praktykować jogę niż w tym miejscu, w którym się czyta, pracuje, czy śpi czy podnosi ciężary. Dlatego też ja nie jestem wielką zwolenniczką ćwiczenia na świeżym powietrzu w jakimś tam dowolnie wybranym miejscu i też w domu też fajnie jest mieć takie miejsce przeznaczone na jogę, żeby się nie kojarzyło z niczym innym.

M: Wybrać sobie jakieś pomieszczenie...

A: Albo skrawek nawet pomieszczenia, bo to chodzi o matę, może też żeby żyrandol nie wisiał za nisko i żeby tam machając ręką nie stracić wazonika od babci.

M: Wspomniałaś też, że jogę ćwiczy się w ciepło, jak temperatura w pomieszczeniu powinna być?

A: Tak jak jest naturalnie, to jest okej, natomiast też się specjalnie nie obniża tej temperatury klimatyzacją, rzadko się otwiera okna. Joga powstała w Indiach, oczywiście w Indiach też bywa zimno, w Himalajach na przykład, ale generalnie jest tam ciepło i te mięśnie też się lepiej rozciągają w ciepło. Nie ćwiczy się w pełnym słońcu, dlatego też ćwiczy się raczej w pomieszczeniu, ale też nie nagrzewa się tego pomieszczenia. Przede wszystkim te nasze temperatury, jakieś 18 czy 20 stopni

jakie panują są okej, ale też jak jest upał, to też nikomu to nie przeszkadza, że się pot z nas leje. Pewnie słyszałeś, że są specjalne rodzaje jogi, *bikram joga* na przykład, gdzie się specjalnie podgrzewa temperaturę, już nie pamiętam do ilu, powyżej 30 stopni na pewno i tam też wilgotność jest bardzo duża, bo ktoś tam wymyślił, że tak jest fajnie, to jest takie połączenie jogi z sauną, ale to jest konkretny jak gdyby rodzaj jogi. Ale tak normalnie to się ćwiczy w polskich warunkach, są kaloryfery w zimie.

M: Jak ktoś by chciał zacząć ćwiczyć jogę i szuka jakiegoś miejsca, w którym może, idzie do studia jogi, na co powinien zwrócić uwagę? Nie wiem czy są lepsze, gorsze studia, czy wszystkie są takie same?

A: Ja mam nadzieję, że w tej chwili są dobre studia jogi, bo to jak gdyby rynek sam weryfikuje, Do złego studia jogi po prostu ludzie przestają przychodzić i to studio się zamyka. Ja jestem zwolenniczką, że trzeba przyjść i zobaczyć. Oczywiście zdać się na swoją intuicję, jeżeli na zajęciach robi się tysiąc rzeczy, które nam nie odpowiadają, nauczyciel na nas krzyczy, a nie lubimy jak krzyczy, albo każe nam robić rzeczy, które nam sprawiają ból czy trudność, czy nas frustrują, a nie mamy na to ochoty, to po prostu idziemy do innego nauczyciela albo do innego studia jogi. Ja nie do końca wierze, że istnieją jakieś totalnie beznadziejne studia jogi, w których można sobie zrobić krzywdę, bo to by się po prostu rozeszło. Mamy Internet, ludzie sobie przekazują na różnych forach internetowych i te studia po prostu długo nie ciągną i ci nauczyciele, którzy są źli też mają tam jedne, dwa zajęcia - nie wiem - może i dziesięć, ale oni nie sprawdzają się na rynku.

M: Jak ktoś zaczyna, idzie do studia, ile czasu powinien przeznaczyć w tygodniu na początku jak chce zacząć praktykować jogę?

A: Lepiej jest ćwiczyć raz w tygodniu niż wcale, raz na dwa tygodnie nawet niż wcale, ale jak ktoś ma czas ćwiczyć dwa czy trzy razy w tygodniu, no to super.

M: A jedna sesja jak jest długa?

A: Sesje trwają od 60 minut, są też półtora godzinne, są też warsztaty, które trwają 2-3 godziny. No wiadomo, że nie żyjemy w jakiejś pustce i nie możemy sobie dowolnie wybrać tyle ile chcemy tej jogi, można sobie też w domu ćwiczyć piętnaście minut dziennie i to już jest coś.

M: Co wspólnego joga ma ze zdrowym trybem życia dla Ciebie?

A: No dla mnie jest elementem tego zdrowego trybu życia, chociaż ja tak na początku nie myślałam o zdrowiu, kiedy zaczęłam praktykować jogę, bo w ogóle byłam dosyć zdrowa. Znaczący jeżeli

mówimy o takim zdrowiu o chorobach ciała. Natomiast myślę, że jest elementem też profilaktycznym, ale też pomaga zachować zdrowe relacje ze sobą, zdrowe relacje z innymi, zdrowe relacje ze światem, joga jest taka bardzo ekologiczna i na pewno te osoby, które cierpią na jakieś choroby, to joga na wiele z tych chorób znajduje rozwiązanie. Są asany, które są dedykowane szczególnym schorzeniom i one rzeczywiście pomagają.

M: Jakim schorzeniom fizycznym?

A: Schorzeniom fizycznym, mówię tu o kłopotach z ciśnieniem, z trawieniem, z miesiączkowaniem, z układem hormonalnym. Konkretnie zestawy ćwiczeń naprawdę pomagają, czy to co mówią o kręgosłupie, układzie kostnym czy o układzie nerwowym, to jest i profilaktyka i leczenie. W tym celu zresztą joga była w Indiach praktykowana, gdzie ten dostęp do lekarza nie był powszechny, dostęp do pigułek nie był powszechny, a nawet nie bardzo był lubiany, więc się tą jogą leczyło i leczy do tej pory. Dieta i joga to są takie według *ajurwedy* dwie rzeczy, którymi można wiele chorób, które we współczesnym świecie zachodnim leczy się pigułką czy zastrzykiem, jak się im poświęci więcej czasu, to pozycje jogi są równie skuteczne jak pigułka, a może nawet skuteczniejsze.

M: Czy uprawiają jogę trzeba się w jakiś szczególny sposób odżywiać? Czy to nie ma znaczenia?

A: Nie trzeba, ale myślę, że to przychodzi samo. Większość joginów jakich ja znam, w pewnym momencie przechodzi na wegetarianizm na przykład, bo jest taka zasada jak *Ahinsa*, czyli nie krzywdzenie i gdzieś tam w pewnym momencie zaczynamy się zastanawiać czy chcemy krzywdzić zwierzęta, czyli czy chcemy brać udział w tej masowej produkcji, czy chcemy przykladać rękę do rzeźni i wiele osób albo bardzo ogranicza mięso, albo bardzo się zastanawia skąd to mięso pochodzi, albo w ogóle nie je. Część jest w ogóle weganami. Bardzo wiele osób też rezygnuje z alkoholu, z używek, część osób też rezygnuje z cukru i takiej mocno przetworzonej żywności. Z jednej strony dlatego, że ćwicząc jogę czujemy, że dbamy o swoje ciało i głowę i w związku z tym nie chcemy zepsuć tego efektu jedząc potem snickersa i popijając colą. A z drugiej strony też jest tak, że pewne rzeczy wpływają na naszą praktykę. Im więcej takiego śmieciowego jedzenia tym trudniej. Nasze ciało jest bardziej ospałe i potem nie chce wykonywać pewnych asanów.

M: To jest aż tak bardzo odczuwalne?

A: To jest odczuwalne i to czasem jest odczuwalne z dnia na dzień. W tej chwili jest to trudno powiedzieć, bo ja już od dosyć dawna o tym myślę. Mięsa nie jem już od bardzo dawna, jeszcze

zanim zaczęłam ćwiczyć jogę, ale też coraz zdrowiej się odżywiam i coraz mniej piję kawy na przykład, czy prawie nie jem cukru i wyraźnie czuję po jakiejś obfitej kolacji, że następnego dnia praktyka jest inna. Podobno też ciało jest sztywniejsze po zjedzeniu nabiału i niektóre osoby to czują. Niektóre osoby - teraz jest modna ta dieta bezglutenowa - też uważają, że zjedzenie za dużej ilości glutenu wpływa na praktykę. To są takie subtelności, ale myślę, to nie jest tak. Nikt nie wymaga jak się przychodzi na jogę zrezygnowania ze wszystkiego na raz, to są rzeczy, które dzieją się stopniowo i dzieją się same.

M: Właśnie szczególnie to mi się podoba, to co powiedziałaś, że nikt na początku nie wymaga, natomiast w miarę jak dbamy o swoje ciało i zaczynamy zauważać jakieś pozytywne efekty, to zaczynamy też zauważać, że coś nam przychodzi bardziej lub mniej. I to, że eliminujemy różne produkty, tak jak wspomniałaś; mięso, cukier, może nawet nabiał. Fajnie, że podkreśliłaś, że to podczas praktyki jest zauważalne. Jak ktoś zaczyna jogę - może pamiętasz jeszcze jak ty zaczynałaś - co jest największym wyzwaniem dla osób, które zaczynają praktykować jogę?

A: Myślę, że każdy ma inaczej. Ja miałam tak, ponieważ jestem osobą dosyć impulsywną i dynamiczną, to mnie joga nauczyła cierpliwości, dla mnie największym wyzwaniem było ustawić się w jakiejś pozycji, nawet prostej i zostać w niej. Myślę, że w tej chwili to nawet może być większy problem. Czy zaobserwowałaś, że na przystankach czy w autobusie większość osób ucieka w jakieś smartfony, książki, trudno im być, po prostu być, a na jodze się jest. Nie używa się jakis rozpraszaczy i to dla wielu osób jest problem. Kolejny problem - to akurat nie był dla mnie problem, bo zaczęłam jako młoda osoba i dosyć wysportowana i sprawna - natomiast myślę, że jest problemem taka rywalizacja. W jodze się mówi, że nie ma rywalizacji, że każdy ćwiczy w swoim tempie, że każdy dostał inne ciało i ma inne ciało w tym momencie, więc dostosowuje praktykę do siebie, do swego ciała. Natomiast oczywiście umysł, zwłaszcza umysł zachodni chce się rozglądać. Jak ktoś robi coś skomplikowanego, a ja nie mogę, to też to mocno daje po ego i jeżeli ja nie mogę teraz, ale nie mogę też za miesiąc ani za dwa czegoś co robi kolega czy koleżanka z maty obok, to myślę, że to też jest trudne dla ludzi, bo nawet w szkole jesteśmy namawiani do tego, żeby robić postępy, żeby rywalizować ze sobą i żeby zdobywać jakieś kolejne szczyty i zaliczać kolejne szczebelki. W jodze to się nie dzieje albo dzieje się w swoim tempie i te szczebelki przychodzą albo nie przychodzą, przychodzą nagle. Nie ma czegoś takiego, że teraz kończymy piątą klasę a za rok skończymy szóstą. Tu możemy tej szóstej nie skończyć przez 10 następnych lat i myślę, że to jest jakiś problem. Nawet ci biegacze, którzy tam sobie na tym Endomondo te wyniki, czy na siłowni można zawsze sprawdzić ile się tam podniosło, a w jodze nie jest to takie przewidywalne, więc to jest jakiś problem. Oczywiście faceci myślę, że mają problem z tym, że na jogę często przychodzą

kobiety, myślę że na sali jest co najmniej 80% kobiet, a czasami są same kobiety, akurat w studiu, w którym uczę, więc być może mężczyźni uważają, że to jest niemęskie - nie wiem - chociaż znam też panów, którzy ćwiczą i nauczycieli jogi.

M: Czyli takie bycie ze sobą, nie używanie rozpraszaczy przez godzinę czy półtorej, druga rzecz to pogodzenie się z tym, że każdy ma swoje własne tempo przechodzenia przez te kolejne szczeble i niektórych może w ogóle w życiu nie pokonamy, trzeba się z tym pogodzić, nie patrzeć na tych obok no i to co wspomniałaś o mężczyznach to jest dla mnie ciekawe, bo ja akurat bym to postrzegał jako zaletę, skoro jest więcej kobiet to się przyjemniej ćwiczy, przynajmniej dla mnie. Agnieszka, co ciebie inspiruje?

A: W ogóle w życiu czy do jogi?

M: Jak wolisz.

A: Na pewno mnie ludzie inspirują i ludzie, którzy mają fajne życiorysy, czy którzy robią fajne rzeczy, którzy emanują dobrą energią i są kreatywni, więc jak widzę albo czytam, albo mam kontakt z ludźmi, a dzięki temu, że mam taki zawód jaki mam, mam kontakt z dużą ilością ludzi, to to właśnie mnie inspiruje.

M: Ludzie i to co robią. A co ty chciałabyś robić za pięć lat?

A: Co ja chciałabym robić za pięć lat? Chciałabym nadal być nauczycielką jogi, jeszcze lepsza niż jestem teraz, chciałabym mieć wspaniałych uczniów, myślę, że chciałabym książkę jakąś napisać o jodze, chciałabym poprowadzić też jakieś zajęcia albo warsztaty, żeby korzystając z narzędzi jogi ludzie mogli sobie radzić z problemami, które mają teraz. Bo jogę, która powstała wiele tysięcy lat temu, myślę że pewnych problemów naszych nie przewidziała. I na poziomie fizycznym tego długiego siedzenia przed komputerami i na poziomie psychicznym, czyli tych wszystkich lęków, które teraz mamy we współczesnym świecie i braku poczucia własnej wartości, jakiś depresji i jakiś problemów, zaburzeń odżywiania i problemów z relacjami. Myślę, że joga ma na to wszystko jakieś narzędzia. Plus oczywiście choroby cywilizacyjne i myślę, że chciałabym za pięć lat móc każdemu dać taką receptę, że może sobie poćwiczyć jogę i te jego problemy zaczną znikać i dotrze do jakiegoś swojego źródła, że sam będzie mógł sobie z tymi problemami radzić.

M: Życzę ci tego serdecznie. Na zakończenie, jeśli któryś z słuchaczy chciałby się czegoś więcej dowiedzieć o jodze lub zacząć uprawiając ją choćby nauczony przez ciebie, jak może dotrzeć do ciebie, pozyskać więcej informacji?

A: Ja mam bloga, na którego zapraszam serdecznie www.yes4yoga.pl. Można też przyjść do mnie na zajęcia, do Samadhi Joga w Warszawie na Kabatach i tyle. Myślę, że też wpisanie w Google *joga* to zawsze może znaleźć też jakąś jogę obok siebie i po prostu też spróbować ćwiczyć jogę.

M: Agnieszka dziękuję ci bardzo za ten wywiad, życzę Tobie żebyś napisała tę książkę, a szczególnie, żeby udała ci się ta druga część, czyli żebyś stworzyła takie warsztaty z zakresu jogi, które właśnie zarysują problemy, które teraz nękają ludzi i żeby dać im tą nadzieję i sposób na rozwiązanie tych problemów.

A: Bardzo serdecznie dziękuję.

M: Dziękuję bardzo. To cześć. (śmiech)

A: To cześć. (śmiech)

To wszystko w dzisiejszym, dwudziestym już odcinku podcastu. Mam nadzieję, że był on dla Ciebie ciekawy i że wyniesiesz z niego coś wartościowego dla siebie lub swoich bliskich. Notatki do podcastu jak zwykle znajdziesz pod bezpośrednim linkiem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/020 pisane bez polskich liter i bez spacji. Zachęcam do subskrypcji nagrania w serwisach iTunes dla użytkowników, wtedy informacja o nowych odcinkach podcastu będzie do Ciebie przychodziła automatycznie. Dziękuję za uwagę i do usłyszenia. Cześć.