

JOGA
DLA KAŻDEGO
CIAŁA



Jessamyn Stanley



JOGA DLA KAŻDEGO CIAŁA

Proste asany, sekwencje i wskazówki,
które pozwolą ci w pełni cieszyć się praktyką jogi

vital
w.dawnictwovital.pl

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD I OPRACOWANIE GRAFICZNE: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Aleksandra Kołodziej
Portrety jogi: Christine Hewitt
Pozycje jogi: Jonathana Conklin
Zdjęcie na okładce autorstwa Hannah Khymych
Zdjęcie na stronie 238 © Zoe Litaker
Modele jogi: Jaclyn Atkinson, Laura Cabrera, Crissy Hastings, Charlie Radin
Włosy i makijaż: Stephanie Gomez
Specjalne podziękowania dla Jade Yoga

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-213-0

Tytuł oryginału: *Every Body Yoga: Let Go of Fear, Get On the Mat, Love Your Body*

Copyright © 2017 by Jessamyn Stanley
Photography copyright © 2017 by Workman Publishing'

Published by arrangement with Workman Publishing Co, Inc., New York.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Joga plus size została napisana w wierze, że absolutnie każdy może budować swoją praktykę jogi mądrze i bezpiecznie. Jednak, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do wpływu jogi na twoje zdrowie fizyczne, poradź się lekarza, zanim wypróbujesz którąkolwiek z pozycji czy sekwencji prezentowanych w książce. Ani wydawca, ani autor nie odpowiadają za jakiegokolwiek komplikacje, urazy czy problemy medyczne mogące pojawić się w związku z tą książką.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Jesse „the Jet”.

Ponieważ od zawsze we mnie wierzyłeś

— nawet wtedy, kiedy sama nie wierzyłam w siebie.

SPIIS TREŚCI

DLACZEGO NAPISAŁAM TĘ KSIĄŻKĘ?	8
CZĘŚĆ 1: NO TO ROZGRZEWKĄ	11
„Hej, Jessamyn, od czego mam zacząć ćwiczenie jogi?”	13
„Czy to jest jakiś kult?”	19
Słoń w pokoju	28
Pytania zadawane przez (dosłownie) każdego początkującego ucznia jogi	34
CZĘŚĆ 2: CO TO, DO DIABŁA, JEST?	41
Historia współczesnej jogi w pigułce	43
Ośmioczęłonowa ścieżka – WTF?	49
Którą praktykę jogi mam wybrać?	54
Co powinienem kupić?	61
Pytania zadawane przez (dosłownie) każdego początkującego ucznia jogi	67
CZĘŚĆ 3: ABC ASAN JESSAMYN	77
Rozpoczynanie asan	79
Pozycje	
Pozycje stojące	92
Podstawy równowagi	107
Ściągnij i ciało	114
Biodra	129
Wygięcia w tył	142
Zregeneruj się	154
Pytania zadawane przez (dosłownie) każdego początkującego ucznia jogi	162

CZĘŚĆ 4: OK, ALE JAK MAM TO ROBIĆ

SAMODZIELNIE?	167
Jak nauczyłam się ABC swoich asan	169
Dziewczyna z drużyny	170
<i>Sekwencja: Przywitanie słońca A</i>	175
<i>Sekwencja: Przywitanie słońca B</i>	178
Oreo	183
<i>Sekwencja: Chcę zacząć</i>	190
Jessamyn Stanley, Miss Nastolatek	192
<i>Sekwencja: Chcę stać pewnie</i>	198
Złodziejka frytek przekracza próg Strażników Wagi	200
<i>Sekwencja: Potrzebuję poczuć równowagę</i>	210
Pogrzeby w mieście Tabor	212
<i>Sekwencja: Chcę patrzeć na świat pod innym kątem</i>	222
Praktyka jogi rośnie w Durham	224
<i>Sekwencja: Chcę rozbudzić ducha</i>	228
Samo-akceptacja: Tabu	230
<i>Sekwencja: Potrzebuję uwolnić lęk</i>	236
Szkarłatna litera A	238
<i>Sekwencja: Potrzebuję się, do diabła wyluzować</i>	244
Jeden to magiczna cyfra	246
<i>Sekwencja: Potrzebuję pokochać siebie</i>	252

CZĘŚĆ 5: CZY TO NAPRAWDĘ TAKIE PROSTE? 255 |

PODZIĘKOWANIA 260 |

DLACZEGO NAPISAŁAM TĘ KSIĄŻKĘ?

Latem 2012 roku nie miałam pracy, nie miałam skończonych studiów, a w jodze byłam nowicjuszka. Chodzenie na zajęcia sprawiało mi przyjemność, ale jak większość uczniów jogi, którzy wyglądali „inaczej”, zawsze wychodziłam ze studia z jakimś niejasnym poczuciem dyskryminacji ze strony nauczyciela i innych uczestników. Brak gotówki również dawał się we znaki, z trudem mogłam sobie pozwolić na pojedyncze, okazjonalne zajęcia. Dlatego zainteresowałam się rozwijaniem praktyki w domu. Zaczęłam dokumentować fotograficznie swoje asany i wrzucać to na Instagram, który był wówczas dość nową formą social mediów, z istniejącą już jednak społecznością nauczycieli i praktyków jogi, którzy wykorzystywali tę aplikację do dzielenia się swoimi domowymi praktykami. Szybko znalazłam swoje miejsce wśród tej wirtualnej społeczności, a razem z nim poczucie integracji i wsparcia, jakiego nigdy nie doświadczyłam na żadnych zajęciach jogi na żywo.

I wtedy wszystko się zmieniło. Łaknęłam wiedzy wychodzącej poza fizyczne pozycje wyuczone na zajęciach w studio. Uczylam się anatomii, historii jogi i ewolucji różnych jej linii. Otrzymałam certyfikat instruktora jogi. Dzisiaj mam niezwykle zaszczyt jeździć po świecie i uczyć praktyki, którą tak kocham.

O ile media społecznościowe dały mi naprawdę wiele, to nie powinny one być jedynym źródłem inspiracji dla osób, które nie mieszczą się w ramach stereotypowego wzorca jogi. Dlatego napisałam tę książkę. Ponieważ wszystkie ciała zasługują na reprezentację w druku, nie tylko te, które są smukłe, żeńskie i białe.

Napisałam tę książkę dla każdej grubej osoby, każdej starej osoby i każdej wyjątkowo niskiej osoby. Napisałam ją dla każdego, kto mówi o sobie, że jest brzydki, i dla każdego, kto nie może zaakceptować swojego piękna. Napisałam ją dla każdej osoby boleśnie świadomej swojego ciała.

Napisałam ją dla każdej istoty ludzkiej, która codziennie walczy, żeby znaleźć szczęście i dla każdego, kto kiedykolwiek czuł się przytłoczony samym faktem, że żyje. Przechodziłam przez to, wszyscy przechodzimy.

Joga jest dla wszystkich i dla **KAŻDEGO CIAŁA**. Nie musisz być chudy i nie musisz być gruby. Nie musisz mieć konkretnej karnacji, ani przechodzić na specjalną dietę. Nie musisz zarabiać (bądź mieć dostępu do) konkretnej ilości pieniędzy.

Nie musisz ucieleśniać nic więcej, oprócz swojego najprawdziwszego i najszczerzego jestestwa, żeby praktykować jogę. Nie musisz wyzywać się smutku, złości czy tych wszystkich innych „brzydkich” emocji, które doprawiają nam życie.

Nie musisz być nikim innym, tylko sobą.

I myślę, że najwyższa pora, żeby ktoś wykrzyczał to na tyle głośno, żeby wszyscy mogli usłyszeć.

*Żeby praktykować jogę,
nie musisz ucieleśniać nic
więcej, oprócz swojego
najprawdziwszego
i najszczerzego jestestwa.*



CZEŚĆ 1

NO TO ROZGRZEWKA



„HEJ, JESSAMYN, OD CZEGO MAM ZACZAĆ ĆWICZENIE JOGI?”

Powiem tylko tyle, że gdybym dostawała centa za każdym razem, kiedy ktoś zadaje mi to pytanie ustnie, pisemnie, czy kiedy czułam je na swoim karku w ciągu ostatnich pięciu lat, to imprezowałabym teraz jak Bill Gates. Jak pokazujesz w Internecie swój gruby tyłek w jogicznej pozycji, to najwyraźniej wszyscy chcą wiedzieć, jak, do cholery, udało ci się tego dokonać.

Zazwyczaj ludzie zadają mi to pytanie w sytuacjach, kiedy nie da się na nie udzielić rzetelnej odpowiedzi, na przykład kiedy czekam, aż moja druga połówka zakończy korzystanie z łazienki na imprezie u znajomej znajomego, albo kiedy jestem w spożywczaku po całodniowym staniu w ogonku do wydziału komunikacji. I pomimo tego, że *pragnę* wejść w absolutnie łagodny i pomocny dialog, który mógłby zaczynać się od „O mój Boże, dziękuję, że o to pytasz! Oczywiście, *JASNE*, że mogę wytłumaczyć ci w trzydziestu słowach lub mniej wszystkiutko, co musisz wiedzieć, żeby zacząć ćwiczyć jogę”, to nie jestem tak naprawdę łagodna, a twarzą pokerzysty też nie grzeszę. Moja szczerza odpowiedź jest zbyt obszerna i zawila, żeby móc ją odpowiednio streścić, nawet w najkoszmarniejszej kolejce do rejestracji auta, i zazwyczaj czuję zbyt duży ciężar, żeby sformułować odpowiednią ripostę na potrzebę chwili. Więc jestem przekonana, że wyraz mojej twarzy zdradza, co w takich chwilach myślę, czyli ogólnie „JASNA

CHOLERA, JAK MOGĘ CI POPRAWNIE ODPOWIEDZIEĆ NA TO PYTANIE, STOJĄC NA ŚRODKU WARZYWNIAKA?”

Pytający zazwyczaj wycofuje się wtedy powoli, ja stoję z wyrazem twarzy gargulca, a sprzedawca warzywniaka udaje, że *nie był* właśnie świadkiem najdziwniejszej ludzkiej interakcji świata. Jeśli doszło pomiędzy tobą a mną do takiej interakcji, to przepraszam. Wiem, że chciałeś jedynie rozwiać wątpliwości dotyczące tematu, na który zdaje się sporo ludzi ma pytania. Prawdopodobnie dlatego zdecydowałeś (tak, TY, osoba czytająca właśnie te słowa) przekartkować tę książkę, ukrywając się w głębokim kącie księgarni przed swoją tinderową randką w ciemno. Albo może widziałeś na Instagramie jakieś zdjęcie, na którym próbuję obrócić swoje ciało do góry nogami, albo wyginać kręgosłup w sposób wskazujący, że zdecydowanie powinnam się zobaczyć z egzorcystą i pomyślałeś, „Jasna cholera, jeśli ta grubaska tak potrafi, to załóżę się, że ja też!”.

Być może próbowałeś jogi w przeszłości i to doświadczenie okazało się zgoła nędznym. Może porzuciłeś wiarę w swój własny potencjał praktykowania jogi. Może myślałeś, że to nuda albo ZDECYDOWANIE trudniejsze, niż ci się wydawało. Może sądzisz, że ty i ja dzielimy jakąś wspólną płaszczyznę, której do tej pory nie udało ci się znaleźć u innych nauczycieli jogi. Bo, widząc moje zdjęcie – grubej dziewczuchy ćwiczącej jogę w bieliźnie – wysnuwasz wnioski, że to nie może być aż tak trudne. Więc może dasz radę robić to samo, co potrafię ja. To znaczy, prawdopodobnie trzeba się będzie trochę wysilić i spocić, ale będziesz stać na głowie i wyginać się w tył migusiem, tak?

Hmm... jasne... sądzę, że masz zupełną rację. Sądzę, że jeśli masz jakieś „ale” do swojego ciała, jakieś głupoty w głowie na temat swojego kształtu, rozmiaru czy kondycji, zwłaszcza w odniesieniu do jogi, to *tak*, sądzę, że możesz dużo zacerpnąć z mojego doświadczenia. No bo masz absolutną rację: *jestem* gruba. Nie jestem osobą, która przychodzi na myśl w pierwszej kolejności, kiedy myślisz o nauczycielu jogi albo

o ćwiczeniu jogi. Czy nawet o recepcjonistce z za biurka studia jogi. Wiem, jakie to uczucie, kiedy jest się outsiderem. Znam to uczucie, kiedy czujesz się zniechęcony i wykluczony ze środowiska, które ma za zadanie przynosić spokój i łagodność. Prawda jest taka, że wystarczy dołączyć do jednych zajęć w lokalnym studio, żeby zauważyć, że świat współczesnej, zachodniej jogi jest bardzo zróżnicowany, a praktykujący mają każdy kolor, kształt i rozmiar ludzkiej tęczy. Ale jeśli zwracasz uwagę tylko na medialny przekaz praktyka jogi – ten, który odzwierciedla stereotypowy obraz zachodniego zdrowia, zatwierdzonego przez lekarza smukłego, wysokiego i młodego – łatwo zrozumieć, dlaczego możesz czuć się wyalienowany i zagubiony.

Nie chciałabym cię rozczarować, ale też kiedyś czułam się równie wyalienowana i zagubiona jak ty teraz. Kiedy znalazłam jogę, byłam kompletnie przywalona stosem melodramatycznych niedoli własnego życia. Byłam emocjonalnie rozbita – miłość, strata, szara rzeczywistość dobijały moje serce i budowały skomplikowane obwarowania wokół mojego jestestwa – a problemy z własną wagą w zasadzie przytłaczały mnie, odkąd opuściłam łono matki.

Wychowałam się w zdominowanej przez białych, południowej, podmiejskiej społeczności – i byłam typowym przykładem dużej, czarnej i ślicznej afrykańskiej królowej, uwięzionej w morzu delikatnoustych, bladokórych nimf wodnych. Pogodzenie mojego naturalnego, afroamerykańskiego piękna z tym otaczającym mnie zewsząd jednowymiarowym (i bardzo, bardzo białym) portretem piękna granoczyło z czymś niemożliwym. Jako niedorośla nastolatka potrzebowałam bezustannego potwierdzenia swojej urody i wraz z czasem coraz bardziej nie znosiłam swoich naturalnie gęstych i poskręcanych włosów.

*Moja praktyka
pozwała mi wyjść
poza wszystkożerny
nonsens życia
codziennego*

Pomimo tego, że zawsze byłam najgrubsza, najwolniejsza i najmniej wysportowana, wynosiłam na piedestał stereotypową urodę cheerleaderek. Choć zupełnie nie miałam żadnej giętkości ani poczucia równowagi, próbowałam dołączyć do grupy cheerleaderskiej w swoim gimnazjum. Kilka lat później obsesyjnie próbowałam zrzucić wagę. Dokarmianie stałej nienawiści skierowanej na swoje ciało nie jest niczym dobrym. I chyba nie przesadzę, mówiąc, że moja dziecięca nienawiść wobec samej siebie wytworzyła strasznie ohydne, emocjonalne rany dorosłego kalibru. Patrząc wstecz, wszystkie te doświadczenia bezpośrednio wskazywały potrzebę *jakiejs* formy jogi. I nie tylko w postaci zestawu ćwiczeń, ale sposobu na skończenie zachowywania się jak swój własny, najgorszy wróg. Zrozumienie tego zajęło mi jakieś trzy dekady.

Moja praktyka pozwala mi wyjść poza granice wszystkożernego nonsensu życia codziennego. Pozwala mi wyjść poza przyziemne lęki, niekończące się obsesje i niepohamowaną złość. Nie wiem jak ty, ale nigdy nie odczuwałam czegoś takiego przy innych rodzajach ćwiczeń fizycznych. A to dlatego, że joga NIE jest tylko ćwiczeniem – jest ścieżką życia. A jeśli jej na to pozwolisz, obejmie każdy moment twojego życia – każdy oddech, każdą interakcję, każde spojrzenie i każdą myśl.

Widzisz, kiedy ludzie zachodu mówią o jodze, to prawie zawsze mówią o asanach*, znanych też jako wyszukane, podobne do gimnastyki figury, których pewnie właśnie w tym momencie ktoś w twojej miejscowości uczy. Jednak asany są tylko jedną częścią ośmioczlonowej ścieżki, a prawdziwi praktycy jogi dostrajają swoje życie w dążeniu do wypełnienia wszystkich ośmiu stopni – nie tylko asan – ważnych rzeczy, takich jak oddech, dyscyplina, skupienie, medytacja. (Zajmuję się tym szerzej na stronie 49).

Ośmioczlonoowa ścieżka jogi może pomóc odpowiedzieć nam na pytania, na które obsesyjnie poszukujemy odpowiedzi przez całe

* Asana = pozycja = figura. Używam tych słów wymiennie opisując pozycje jogi.

życie. Nie te powierzchowne pytania: „Czy jestem gruba?” „Czy jestem ładna?” albo „Czy dostanę tę pracę?” Mówię o PRAWDZIWYCH pytaniach, głębszych pytaniach, tych, które osadzają się w naszych świadomościach w dzieciństwie, które jątrzą, kiedy dojrzewamy, kwitną w dorosłości i ciągle nas nawiedzają: „Jaka jest moja wartość?”, „Czy zasługuję na miłość?”, „Jaki jest mój cel?”, „Co, jeśli moje marzenia się nie spełnią?”.

Nawet jeśli jesteś anty-New Age, zatwardziałym maniakiem fitness, osobą z absolutnie zerowym zainteresowaniem „duchową” stroną jogi, kimś, kto ma tę ośmiostopniową ścieżkę w głębokim poważaniu i zawsze ją tam będzie miał, to nie sędzę, że jesteś odporny na prawdziwą moc jogi. Bo nie interesuje mnie, jak bardzo jesteś pozbierrany do kupy, my *wszyscy* szukamy odpowiedzi, równowagi, pokoju.

Mój życiowy bałagan z pewnością nie skończył się w momencie, w którym zaczęłam praktykować jogę. Ale bez względu na okoliczności, moja praktyka zawsze była przy mnie – nawet wtedy, kiedy nie mogłam znaleźć sposobu na wyczołganie się z mułu, kiedy myślałam, że znienawidzenie samej siebie i pogarda mnie wykończą, praktyka jogi pomagała mi zaakceptować fakt, że złe ocenianie i złe podejmowane kroki są ceną, jaką płacimy za świadome życie. Joga w końcu uświadomiła mi, że szczęście nie przychodzi wtedy, kiedy w magiczny sposób stajemy się *lepszymi* ludźmi. Praktyka jest przypomnieniem, że zasługujemy na szczęście dzisiaj, dokładnie w tym momencie, ponieważ *już* jesteśmy absolutnie idealni.

HMM... ALE W DALSZYM CIĄGU NIE ODPOWIEDZIAŁŚ NA MOJE PYTANIE

Ok, więc jak masz zacząć ćwiczyć jogę? Ta książka jest moją odpowiedzią.

Zamierzam dać ci turbokurs z jogi – lubię na to mówić „Joga 101” – gdzie tłumaczę podstawy historii nowoczesnej jogi, podstawowe elementy ośmioczołowej ścieżki i różne style modernistycznej jogi, jak również narzędzia i zasoby, które rozpalą twoją własną praktykę. Odpowiem na pytania zadawane przez (dosłownie) każdego początkującego ucznia jogi. I nauczę cię mojego ABC – moich ulubionych, kluczowych pozycji jogi. To pozycje, które ukształtowały fundamenty mojej praktyki, kiedy zaczynałam ćwiczyć, i które ciągle rozwijam i do dzisiaj wplatom w sekwencje. Budując mocne relacje z tymi pozycjami, rozwinięsz trwałą podstawę asan jogi, wiedzę, którą możesz zabrać ze sobą, idąc do któregośkolwiek studia jogi na świecie.

Potem pomogę ci to poskładać w serię sekwencji jogicznych, dopasowanych do konkretnych nastrojów i potrzeb emocjonalnych. Ci wszyscy cudowni praktycy jogi występujący w tej książce – Laura, Chrissie, Charlie, Jaclyn – są wyszkolonymi trenerami, którzy niekoniecznie mieszczą się w ramach stereotypowego wizerunku nauczyciela jogi. Tak jak ja. Tak jak ty. Nie dziw się. Jest nas więcej niż sądzisz.

Wierzę, że najszczerzym sposobem zainspirowania kogokolwiek z nas do ćwiczenia jogi jest wysłuchanie prawdziwych historii życia naszych praktykujących znajomych i nauczycieli. Te wyjątkowe, osobiste sagi – historie bardziej pełne bólu serca, porażeń, uzależnień, strat, momentów jeżących włosy na głowie niż niejeden serial – motywują nas do podjęcia własnej ścieżki jogi. Dlatego, jeśli pozwolisz, opowiem kilka moich prywatnych historii. Bo nie jestem aniołkiem, błądzę jak cholera. I nie oszukujmy się, oboje wiemy, dostałeś kopniaka nie raz i nie dwa. Pociesz się, przyjacielu, myślą, że dozgonnie łączę się z tobą w bólu.

„CZY TO JEST JAKIŚ KULT?”

Moje pierwsze doświadczenie z jogą było piekłem. Słyszysz wyraźnie? PIEKŁEM. NA. ZIEMI.

Miałam szesnaście lat, kiedy moja ciocia Tracy zaciągnęła mnie na zajęcia jogi Bikram. Najmłodsza siostra mojej mamy, Tracy Baldwin, była dla nastoletniej Jessamyn kwintesencją blichtru – „kobietą inspiracji i błyskotliwego sukcesu” w mojej genezie. Była wysoka jak amazonka i olśniewająco piękna, z ciętą ripostą i poczuciem humoru suchym jak żytnie tosty; podróżniczka po świecie, zawsze wracająca do domu z niepojętymi opowieściami, wystarczająco pikantnymi, żeby wepchnąć swoją siostrzenicę w wir marzeń. Moja ciocia była kilkukrotnie zaręczona, ale nigdy nie kroczyła do ołtarza, więc nosiła swój niezamężny, wolny od dzieci, status jak odznakę bohaterstwa.

Poświęcała kawał każdego lata na „pasterstwo”: mnie, mojego młodszego brata i całe nasze kuzynostwo „wypasała” na łąkach nie-szczęść okresu wczesnego dorastania. To ciocia Tracy nauczyła mnie, jak depilować wąsik. Była niezwykle pomocna w nauce tajników wykorzystywania swojej seksualności, żeby dezorientować mężczyzn, a kiedy przyszło do werbalnego policzkowania adwersarza z placu zabaw, ciocia była językowym arsenałem.

Owego znenawidzonego lata moja oświecona ciocia miała obsesję na punkcie Bikram jogi i zachęciła mnie do przyłączenia się do zajęć. Tym, którzy nigdy nie próbowali, wyjaśniam, że Bikram jest serią dwudziestu trzech pozycji jogi wykonywanych w ciągu dziewięćdziesięciu minut w bardzo gorącym pomieszczeniu. Co znaczy

bardzo gorąco? Około 40,5 stopni Celsjusza. Jak jesteś marudząca, pulchną licealistką, zamkniętą w zapoconym i dusznym, gorącym studio jogi, a nie wylegującą się na kanapie cioci z niewyczerpanymi zasobami kaset video na wyciągnięcie ręki, jedna dziewięćdziesięciominutowa sesja może szybko przerodzić się w koszmar.

W pomieszczeniu pełnym zaawansowanych, dorosłych praktyków, byłam grubą, totalnie zieloną nastolatką i odstawałam od reszty jak bolący kciuk. Nauczyciel miał wyraźne wątpliwości, czy przeżyję do końca zajęć, ja też. Gorąco pomieszczenia było totalnie niedorzeczne. Nie mogłam pojąć, jak można oczekiwać od krwistoczerwonych istot ludzkich, że przeżyją całe półtorej godziny bez najmniejszego powiewu klimatyzacji. Poza tym zapach na sali był przytłaczający. Pot i podłoga wyłożona dywanem od ściany do ściany nie idą w parze, ale było jasne, odkąd tylko rozwinęłam matę, że absolutnie żaden uczestnik nie przejmował się takimi rzeczami.

Chciałam wymknąć się jakoś na czworaka z tych zajęć, jeszcze zanim skończyliśmy początkowe rundy pranajamy, ćwiczeń oddechowych. Na każdych zajęciach jogi Bikram, w każdym miejscu na świecie, będziecie mieć do czynienia z intensywnymi, podwójnymi

Byłam grubą, totalnie zieloną nastolatką i odstawałam od reszty jak bolący kciuk.

rundami wdechów przez nos i wydechów ustami, które wyznaczają sekwencje jogi. Pranajama Birkam jest wyjątkowo okrutna, nawet dla doświadczonych praktyków. Inni uczestnicy tych zajęć oddychali tak ciężko, głęboko i głośno, że wyglądali jak stado smoków. Miałam wrażenie, że zaraz zobaczę dym z nozdrzy co najmniej jednego z nich. Jakim sposobem coś tak

zupełnie podstawowego i *naturalnego* jak oddychanie może być tak cholernie trudne? Robię to całe swoje życie, jednak ten sposób oddechu był dla mnie niemożliwy.

Pozycje równowagi były równie ciężkie i nie tylko z powodu mojej wrodzonej niezdarności. Przez nieubłagane gorąco pociałam się jak prosię na stacji nowojorskiego metra w środku lata. Pot wypływał mi z każdego możliwego poru na skórze. Moje rzepki w kolanach się pocily. Łokcie mi się pocily. Kondensację czułam nawet na cholernych włoskach palców u stóp. Pomimo ręcznika rozłożonego na macie, jak mi poradzono, pot praktycznie uniemożliwiał stanie w pozycji wyprostowanej, nie mówiąc już o chwyceniu stopy za głowę czy jakiegokolwiek innej, nieodgadnionej błazenady, wykonywanej przez wszystkich uczestników, wydawało się zupełnie bez wysiłku.

Po upływie jednej trzeciej zajęć moje przekonanie, że zbliża się śmierć z przegrzania, nabrało kształtu. Musiałam się stamtąd wy dostać. Z godnością spływającą spomiędzy palców udało mi się wyczołgać z tej szatańskiej, saunowej jogi. Fala tlenu napędzanego klimatyzacją, która uderzyła mnie w korytarzu, była ulgą porównywalną jedynie z manną z nieba. Jednak wkrótce przekonałam się, dlaczego nauczyciele odradzają wychodzenie z gorących salek w trakcie zajęć: kiedy zmęczony uczeń, z chłodnego pomieszczenia wchodzi z powrotem do dusznego i gorącego pokoju, wewnętrzna zmiana temperatury może być nagła i bolesna, i mieć katastrofalne skutki. Po powrocie na matę poczułam, jak robi mi się tak niedobrze, jak jeszcze nigdy w życiu. Resztę zajęć spędziłam w pozycji zwaliska, próbując jednocześnie powstrzymywać płacz i rozpląnąć się w powietrzu. Bez wstydu powiem, że nienawidziłam każdej jednej minuty z tych dziewięćdziesięciu, a moja drama odstawiona po zajęciach warta była nagrody Emmy i poskutkowała kolejką regenerujących milkshake'ów Cook Out dla mnie i cioci*. Było *oczywiste*, że joga nie jest dla mnie.

* Właśnie do mnie dotarło, że większość populacji, która nie mieszka w Północnej Karolinie, może nie mieć świadomości od dawna dobrze przetestowanych, uspokajających właściwości zimnego milkshake'a Cook Out. Mogę jedynie powiedzieć (zaciągając moim najlepszym, południowym akcentem), że nie ma lepszych. Polecam smak budyniu bananowego. Nie ma za co.

A CO TAM, NIE MOŻE BYĆ PRZECIEŻ TAK ŹŁE?

Siedem lat później, kiedy moja przyjaciółka Anna chciała, żebym poszła z nią na zajęcia w naszym miejscowym studio jogi Bikram w Winston-Salem w Północnej Karolinie, moja bezwiedna reakcja wybrzmiała czymś w stylu „Chyba sobie jaja robisz”.

Anna jest najbardziej wesołą i entuzjastyczną osobą, jaką znam. Ta dziewczyna może jednocześnie stepować, tańczyć, kręcić cheerleaderską pałeczką i robić podsumę książeczki czekowej z uśmiechem na twarzy. Ciężko się napracowała, żeby zmusić mnie do sączenia napoju Bikram Kool-Aid. „Wszystkim jest ciężko na początku,” powiedziała wesoło, zachęcając mnie tym swoim pełnym komfortu tonem błogiej nirwany, tonem, którego nie da się osiągnąć bez choćby odrobiny praktyki lub regularnego, zdrowego nawyku palenia marihuany. „Ale obiecuję, że zrobi ci to dobrze! I to są też świetne ćwiczenia!”

Nie mogłam zaprzeczyć, że przydałyby mi się ćwiczenia. Odkąd zaczęłam college mój nawyk okazjonalnego uczęszczania na przypadkowe zajęcia fitness znacznie wygasł, a w obliczu różnych emocjonalnych katastrof wypracowałam dosyć intymny i pocieszający związek z Taco Bell i Pizza Hut, który sprawiał, że byłam ociężała nawet w swoje najlepsze dni. Popadłam w depresję i chociaż aktywnie poszukiwałam wyjścia ze swojej emocjonalnej nory, to nie wyobrażałam sobie, w jaki sposób joga mogłaby mi tu pomóc.

Jednak optymizm wyrasta w dziwnych miejscach i w niedługim czasie stwierdziłam, że zaczynam się przychylić do próśb Anny. Nie zabołało, że nasze miejscowe studio Bikram miało wówczas promocję na rabatowany, pierwszy miesięczny karnet na zajęcia, jedna z tych okazji, które odpychasz od siebie, aż w końcu machając ręką, mówisz: „A, co tam, nie może być przecież tak źle, jeśli mogę mieć nieograniczony dostęp do zajęć przez miesiąc za trzydzieści

dolców?”. (Jest jeszcze taka mała szansa, że powód, dla którego dałam się wciągnąć w grawitacyjne przyciąganie Bikram jogi jest taki, że właściwie jest to kult, a Anna zrekrutowała mnie w taki sam sposób, w jaki rekrutuje się nowych członków, legalnie, od tysięcy lat).

Z podkulonym ogonem i starą matą do pilatesu mojego taty pod pachą, w końcu wyruszyłam do Bikram studio przy ulicy Fayette wczesną jesienią 2011 roku. Moje wspomnienia tej pierwszej lekcji są jak dziwne zapachy przypadkowo wpadające w nozdrza. Pamiętam, że czułam się tak, jakby wszystkie spojrzenia skierowane były na mnie. Mówiąc „wszystkie”, mam na myśli każdą jedną żyjącą i oddychającą jednostkę ludzką, od kogoś, kto zwyczajnie wychodził ze studia, przez znudzoną recepcjonistkę, po osobę, która zdecydowała się rozwinąć swoją matę tak daleko ode mnie, jak to tylko było możliwe. (W moim samosabotującym umyśle to NIGDY nie było dlatego, że ta osoba zwyczajnie chciała poćwiczyć w innej części sali)*. Każde jedno spojrzenie odbierałam jak osąd. „A TY co tu robisz?”, mówiły te spojrzenia. „Twój gruby tyłek nie zasłużył na miejsce tutaj”.

Naprawdę wierzyłam, że nie byłam w odpowiedniej formie, żeby siedzieć w studio jogi. Ale kiedy zajęcia osiągnęły punkt rozmachowy i zaczęliśmy ćwiczyć asany, musiałam powiedzieć swoim myślom, żeby się raczyły zamknąć, tylko dlatego, że to było TAK TRUDNE i musiałam skupić całą swoją uwagę na tym, żeby nie runąć. Nic się nie zmieniło od mojego ostatniego doświadczenia z jogą. Nie stałam się silniejsza w magiczny sposób, podobnież pozy nie stały się w magiczny sposób łatwiejsze.

* Dla wyjaśnienia, jest milion logistycznych powodów, dla których wybiera się miejsce na matę w typowym studio jogi Bikram. Nikt nie lubi rozkładać maty w najdalszym rogu sali tuż przy nawilżaczu powietrza, w części, która jest najprawdopodobniej najgorętszym miejscem w sali. Cóż, nikt oprócz waszej oddanej, kiedy próbowałam się schować przed nauczycielem w najdalszym możliwym zakątku.

De facto niektóre z nich kompletnie zmiotły mnie z nóg, fizycznie i emocjonalnie. Nie dalej jak po 20 minutach od rozpoczęcia zajęć nauczyciel powiedział nam, żebyśmy przeszli do pozycji krzesła (str. 101). Najpierw zaczynasz od stabilnego ustawienia stóp na ziemi, uginając kolana i obniżając biodra, ramiona wyciągnięte do przodu prostopadle do ziemi. Drugi wariant polega na wstaniu do góry na palcach i powtórzeniu tego samego. A w trzeciej wersji uginasz kolana, stojąc na palcach, zakładasz kostkę jednej nogi na kolano drugiej nogi i obniżasz tyłek TAK GŁĘBOKO, żeby wisiał 15-20 centymetrów nad ziemią. I jakby to nie było wystarczająco trudne, musisz gapić się na siebie w potężnym lustrze.

Brzmi masakrycznie? TO DLATEGO, ŻE TAKIE JEST.

Ideologia Bikram mówi, że poprzez wpatrywanie się w swoje własne oczy i używanie ich jako punktów utrzymania równowagi, masz szansę spojrzeć w oczy swojego jedyne go i prawdziwego nauczyciela – siebie. Ja natomiast przyzwyczaiłam się już do tej pory unikać własnego odbicia, jeśli sądziłam, że wyglądam słabo. Chodzi o to, że w świecie grubych dziewczyn jest to oczywiste, że do ćwiczeń nie wolno nam zakładać na siebie nic fajnego, nic interesującego. Zawsze sądziłam, że tylko szczupłe dziewczyny mogą zakładać urocze staniczki i obcisłe legginsy, więc w ten konkretny dzień posłużyłam się normalnym protokołem mody dla ćwiczących grubasek i włożyłam najbardziej rozciągnięty T-shirt do pary z najbrzydszymi szortami przeznaczonymi na salę gimnastyczną. Kojarzyłam ze swoim ciałem tak dużo wstydu, że nie sądziłam, że zasługuję na noszenie ciuchów, które sprawiałyby, że czułam się dobrze. Siła naprawdę toksycznego wstydu pojawia się wtedy, kiedy ma pozwolenie na jątrzenie jak otwarta rana. Dlatego zanim zdążyłam spojrzeć sobie w oczy w trakcie tych zajęć jogi, poczucie zażenowania własnym ciałem tkwiło już we mnie przez większą część ostatnich dwóch dekad. Do teraz nie wiem, dlaczego nie uciekłam stamtąd

z wrzaskiem. Czasami myślę, że byłam już w tak ciemnym miejscu, że nic, co mogłam poczuć w tej piekielnie gorącej sali do jogi, nie mogło być gorsze od tego, co czułam w każdym innym momencie dnia. Więc nie wybiegłam. Zostałam do samego, gorzkiego końca. I ciągle wracałam.

Łatwo nie było. Fizyczne wyzwanie walki z pozycją krzesła, w sali pełnej zionących i dyszących jogicznych smoków, w połączeniu z emocjonalną intensywnością całego kontaktu wzrokowego sprawiało, że nabrzmiewałam falami złości i użalania się nad sobą. To stało się wzorcem w pierwszych dniach mojej praktyki. Kiedy pozycja była dla mnie trudna, robiłam się defensywna i dumna. Często *dostownie* przestawałam ćwiczyć aż do następnej pozycji. Nauczyciele i uczestnicy widzieli gburowate, kształtne, czarne babsko stojące na macie w stoickim milczeniu z marsową miną, bo jej ciało nie chciało się wygiąć w sposób, w jaki chciał je wygiąć umysł. Ale w środku zalewałam się łzami. „Dlaczego nie mogę tego zrobić?“, myślałam. „Co jest ze mną nie tak? Wszyscy wokół robią to tak, że wygląda łatwo! DLACZEGO ONI POTRAFIĄ, A JA NIE?“

Pragnienie rozpaczliwego wypłakania się nie było tym, czego spodziewałam się po praktyce, która, jak zapewniała mnie przyjaciółka, miała mnie uspokoić na duchu i rozluźnić. Takie odczucie może

*w końcu tży przestały
płynąć — zdaje się,
że nie da się płakać
w nieskończoność,
prawda?*

* Czułeś się tak kiedyś? W sumie nieważne – WIEM, że tak się kiedyś czułeś. Chodzi o to, że ciągle to słyszę od nowych uczniów jogi. Kiedy podchodzą do pozycji, która jest dla nich trudna, to ostro wkurzają się na siebie i na świat, uruchamiając w ten sposób lawinę negatywnych słów skierowanych do siebie i rozbudzając w sobie to śpiące dziecko, które nie przestaje płakać bo zakłócono mu drzemkę. Uwierz mi, miałam tak. Dostyc duzo tego bylo i nie tylko na początku praktyki. Zdarza się to najlepszym z nas i zdarza się cały czas.

być zupełnie osłabiające. Czasami szczytem sukcesu było zaciągnięcie swojego tyłka do auta, zawiezenie go do studia jogi, wejście do sali i rozwinięcie maty. Ale w którymś momencie przestałam z tym walczyć. Kiedy moje wewnętrzne dziecko zaczynało bunt, zamiast wrzeszczeć na siebie, pozwalałam sobie na moment złego humoru, aż w końcu łzy przestały płynąć – zdaje się, że nie da się płakać w nieskończoność, prawda?

A potem z dużymi, słonymi śladami po wymaglinowanych łzach na policzkach zadawałam sobie pytanie, czy wysiliłam się chociaż trochę, żeby spojrzeć sobie w oczy w lustrze podczas nieudanej próby tej asany. Odpowiedź najczęściej brzmiała „nie”. Zaczynałam się wpatrywać, ale potem moją uwagę przykuwała jakaś część ciała, która odbiegała od moich własnych standardów – mój trzęsący się brzuch, galaretowaty tłuszcz na ramionach czy to, że ruszał mi się podbródek, nawet wtedy, kiedy nic nie mówiłam. Ignorowanie tych części ciała, które w moim przekonaniu nie spełniały normy, wymagało sporo pracy – były wiecznym przypomnieniem o tym, że jestem nieodpowiednia.

Ale kiedy pozwalałam własnemu spojrzeniu tkwić wyłącznie na swoich oczach w lustrze – właściwie ośmielałam się spoglądać głębiej w oczy własnego, „prawdziwego” nauczyciela – widziałam, co tak naprawdę powstrzymywało mnie od znalezienia równowagi: strach. Bałam się. Czego? Kto wie. Prawdopodobnie swojego własnego potencjału świetności. Kiedy już nawiązałam kontakt wzrokowy z samą sobą, kiedy przykułam i utrzymywałam na sobie swój własny wzrok i uważnie podążałam za zestrojeniem poleceń nauczyciela, zmusiłam się do spojrzenia na każdą czarną myśl, którą miałam na swój temat. A gdzieś po drodze mogłam też odnaleźć w pozie poczucie komfortu.

Ciągle miałam świadomość, że na wielu poziomach moja wersja pozycji krzesła wyglądała zupełnie inaczej niż to, co przedstawiali

moi koledzy i koleżanki w sali. Moje zestrojenie było niechlujne i nie tak zaawansowane jak u innych. Ale kiedy wypadałam z pozycji, dawałam sobie szansę na ponowną próbę. Bez osądzania czy strachu – przecież i tak już wypadłam z pozycji; dlaczego nie spróbować jeszcze raz, dla zabawy? Prawdopodobnie nigdy wcześniej nie dawałam sobie szansy *próbować* w tak beztroski sposób od czasów dzieciństwa. W sumie możliwe, że do tego dnia na ulicy Fayette nigdy wcześniej nie dałam sobie szansy na własne zaufanie. I to był mój prywatny triumf. Triumf, jakiego nie czułam od lat.