



Melanie Klein
Anna Guest-Jelley

JOGA

Jak zmienić postrzeganie
swojego ciała i życia

JOGA

O Autorkach

Melanie Klein, MA (Santa Monica, Kalifornia) jest pisarką, mówcą oraz wykładownicą socjologii i studiów kobiecych. Jako orędowniczka wizerunku ciała oraz edukacji medialnej, jest także współzałożycielką Yoga and Body Image Coalition, założycielką i współkoordynatorką sekcji Women, Action & the Media działającej w Los Angeles oraz zasiada w organie doradczym dla organizacji Brave Girls Alliance.

Anna Guest-Jelley, MA (Nashville, Tennessee) jest założycielką CurvyYoga.com – portalu szkoleniowego i inspiracyjnego dla joginek o obfitych kształtach – o którym pisano, między innymi, w *The Washington Post*, *Yoga Journal*, *US News & World Report* oraz *Yoga International*.



Melanie Klein
Anna Guest-Jelley

JOGA

Jak zmienić postrzeganie
swojego ciała i życia

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Ischim Odorowicz
KOREKTA: Ewa Korsak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-64278-79-2

Przetłumaczono z:
Yoga and Body Image: 25 Personal Stories About Beauty, Bravery & Loving Your Body

Copyright © 2014 Melanie Klein and Anna Guest-Jelley
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Dlaczego joga i wizerunek ciała 9

Melanie Klein

Część pierwsza: Dokonywanie wyborów
i tworzenie zmian 21

Uświadomienie sobie ciała:

czy joga może pomóc, czy przeszkodzić? 23

Linda Sparrowe

Joga to coś więcej niż zwykła gimnastyka 35

dr Sara Gottfried

Jak wstyd dopadł mnie na macie do jogi 49

Marianne Elliott

Zbyt dużo nie wystarczy 61

dr Melody Moore

Może to nie moje ciało jest problemem 71

Anna Guest-Jelley

Część druga: Na marginesie 83

Praca w toku 85

Vytas Baskauskas

Wyznania grubej, czarnej nauczycielki jogi 97

Dianne Bondy

Jestem wojownikiem, usłysz jak ryczę 109

Carrie Barrepski

Joga z marginesu	119
<i>Teo Drake</i>	
Od pewności ciała do niepewności i z powrotem	129
<i>Joni Yung</i>	
<hr/>	
Część trzecia: Kultura i media	141
Piep*** wasze standardy piękna!	145
<i>Melanie Klein</i>	
Co jest od zawsze	157
<i>Rolf Gates</i>	
Piękno, wartość i kobiece korzenie jogi	167
<i>Nita Rubio</i>	
Mit władzy, uprzywilejowania i piękna	179
<i>Seane Corn</i>	
Zbyt wiele i niewystarczająco	191
<i>Chelsea Jackson</i>	
Odnajdywanie i kochanie rdzenia jaźni	203
<i>Alanis Morissette</i>	
<hr/>	
Część czwarta: Rodzicielstwo i dzieci	219
Matka kontra media	221
<i>Kate McIntyre Clere</i>	
Wyciszanie medialnego szaleństwa dotyczącego ciężowego brzuszka Jak prenatalna joga pomogła mi odnaleźć prawdziwą równowagę wizerunku ciała	233
<i>Claire Mysko</i>	
Przepisuje się: jogę	243
<i>dr Dawn M. Dalili</i>	

„Jestem brzydka! Ależ ze mnie brzydula!” 255

Shana Meyerson

Część piąta: Płeć i seksualność 267

Poznając własne ciało 269

Rosie Molinary

**Atletyczna joginka:
Seksualność i tożsamość poprzez ciało 279**

dr Kerrie Kauer

Jaki ojciec, taki syn 293

Bryan Kest

Robienie więcej dzięki robieniu mniej 305

Ryan McGraw

Virabhadrasana na uczelni:

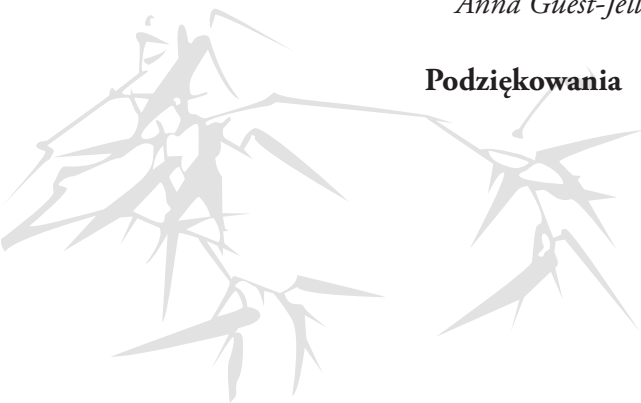
Ujawnienie z otwartym sercem 315

dr Audrey Bilger

Co teraz 327

Anna Guest-Jelley

Podziękowania 335



Dlaczego joga i wizerunek ciała

Melanie Klein

Po raz pierwszy spotkałam moją współredaktorkę Annę Guest-Jelley w 2010 roku. Zapoznałam się z jej pracą poprzez wpis „Przyjmowanie kształtnych joginek z otwartymi ramionami”, jaki zamieściła na swoim blogu, traktujący o sposobach tworzenia przestrzeni dla tych adeptek jogi, które mają większe ciało. Przemawiały do mnie nie tylko słowa i doświadczenia Anny, ale spodobała mi się też jej autobiografia, w której opisuje siebie jako „orędowniczką praw kobiet za dnia, nauczycielką jogi w nocy”. Wziąwszy pod uwagę, że od połowy lat dziewięćdziesiątych XX wieku wykładałam socjologię oraz studia kobiece, a jednocześnie jestem aktywistką i praktykuję jogę, od razu zorientowałam się, że trafiłam na pokrewną duszę. Wiedziałam, że muszę z nią pracować.

Jako wykładowca akademicki z doświadczeniem w różnorodnych metodach uzdrawiania oraz nieustającym zainteresowaniem nimi, często w obu tych światach czułam się nie na miejscu. Od 1996 roku praktykuję jogę, w 2000 roku zostałam masażystką certyfikowaną przez Institute of Psycho-Structural Balancing, w 2001 roku ukończyłam prowadzone przez Saula Davida Raye zaawansowane szkolenie dla praktyków Thai Yoga Therapy, w 2002 roku wzięłam udział w szkoleniu dla nauczycieli jogi prowadzonym przez Tracy Rich oraz Ganga White w White Lotus Foundation, a także, dzięki dwóm dziesięciodniowym warsztatom vipassany według nauk S. N. Goenka, rozwinęłam konsekwentną prakty-

kę medytacji. Jednakże przez cały ten czas często wydawało się, że moje rygorystyczne wykształcenie akademickie i umiejętność krytycznego myślenia postrzegane były w tej dziedzinie za czynnik hamujący bądź za przeszkodę. W oparciu o kilka doświadczeń związanych z pisaniem dla społeczności jogicznej, uzmysłowiłam sobie, że krytyczne myślenie niekoniecznie jest tam mile widziane ani wspierane.

Jednocześnie aktywnie angażowałam się w politykę feministyczną, ruchy sprawiedliwości społecznej, edukację medialną, orędownictwo i ukończenie dwóch stopni naukowych z socjologii z naciskiem na punkt przecinania się płci, rasy i klasy. Dla wielu osób działających na tych polach joga, medytacja i uzdrawianie holistyczne wydawały się new-age'owską modą, pustym koncentrowaniem na samym sobie i błahostką. Tak naprawdę, moi akademicy mentorzy nie byli w stanie pojąć, co moja praktyka jogi ma wspólnego z celami edukacyjnymi i zawodowymi.

Mimo to związku pomiędzy moją wyobraźnią socjologiczną, świadomością feministyczną i propagowaniem jogi zawsze były dla mnie oczywiste: wszystko to daje nam możliwość rozszerzenia świadomości, spojrzenia na swoje problemy z holistycznego punktu widzenia, pełne zrealizowanie swojego potencjału oraz stworzenie bardziej sprawiedliwego i zrównoważonego świata.

Połączone światy

Zaczęłam łączyć te światy i obszary zainteresowań poprzez zastosowanie mojej socjologicznej wyobraźni do nowo rozwijającej się kultury jogi. W 2004 i 2005 przemawiałam na temat jogi, kultury popularnej i utowarowienia na czterech różnych konferencjach akademickich: „The McDonaldization and Commodification of Yoga: Standing at the Intersection of Spiritual Tradition and Consumer Culture” dla Pacific Sociological Association, „Consuming Spirituality and Spiritual Consuming: Capitalizing on Yoga” dla

California Sociological Association, „McYoga: The Spiritual Diet for a Consumer America” dla Far West Popular Culture and American Culture Association oraz „Yoga and Popular Culture” dla California Sociological Association. Anna była pierwszą osobą dzielącą podobne doświadczenie, na którą się natknęłam. Miała kilka stopni naukowych i realizowała się zawodowo jako wykładowca angielskiego, prowadziła uznany program zapobiegania przemocy domowej, współkierowała uniwersyteckim centrum kobiet, publikowała artykuły oraz organizowała warsztaty i koordynowała programy społeczne dotyczące powszechnej opieki zdrowotnej, praw reprodukcyjnych, edukacji dla dorosłych, dobrobytu, a także odporności emocjonalnej. Czy chodziło o zaburzenia odżywiania, przemoc, zaniedbanie samego siebie, lęki - cokolwiek - Anna rozpisała program zajęć, skserowała arkusze robocze i wywiesiła na drzwiach tabliczkę: „Zapraszamy”.

Potrzebowałam nawiązać z tą kobietą kontakt. Po prostu wiedziałam, że naszym przeznaczeniem jest współpraca, połączenie wysiłków, talentów i umiejętności w szerszy dialog, który złączy te dwa, pozornie całkiem odmienne, światy. Te dwie sfery wpływu miały sobie wiele do przekazania, a takie małżeństwo nie tylko przyniosłoby członkom każdej grupy korzyści, ale również - miałam nadzieję - umożliwiłoby im nawiązanie kontaktu.

Ostatecznie, po raz pierwszy, odbyłyśmy z Anną rozmowę telefoniczną wiosną 2011 roku i od razu dało się wyczuć synergię. Zdałyśmy sobie sprawę z tego, że wspólnego przedsięwzięcia nie da się uniknąć. Po kilku miesiącach krystalizowania się myśli doszliśmy do wniosku, że jedynym sensownym posunięciem będzie wspólne napisanie książki skupiającej się na jodze i wizerunku ciała.

Każda z nas nie tylko od połowy lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku regularnie ćwiczy jogę i medytuje, ale również aktywnie angażuje się w życie szerszej społeczności jogicznej i odgrywa

w nim pewną rolę. Podczas gdy piszemy do różnorodnych platform, większość naszych prac publikowana jest w szczególności przez wydawnictwa wspierające zdrowie układu umysł-ciało. W tym duchu znajdujemy się wśród pionierów i liderów, którzy stworzyli wątek badań zgłębiających związek pomiędzy jogą a wizerunkiem ciała. Podczas gdy rozważania związane z jogą i wizerunkiem ciała od kilku lat coraz częściej pojawiają się w blogosferze - *Yoga from the Inside Out: Making Peace with Your Body Through Yoga* autorstwa Christiny Shell, *May I Be Happy: A Memoir of Love, Yoga, and Changing My Mind* autorstwa Cyndi Lee - mój rozdział zgłębiający związek pomiędzy feminizmem, kulturą popularną, wizerunkiem ciała i jogą opublikowany w *21st Century Yoga: Culture, Politics and Practice* (ed. Carol Horton i Roseanne Harvey) oraz *Curvy Voices* - zebrane przez Annę historie o jodze i akceptacji swojego ciała - należą do pierwszych spośród publikacji książkowych w szczególności analizujących jogę i wizerunek ciała we współczesnej kulturze jogi w nowym tysiącleciu.

Oprócz pisania i kształtowania konwersacji wewnątrz społeczności jogicznej obie tworzymy i prowadzimy warsztaty z zakresu zdrowia, jogi i wizerunku ciała. Coraz częściej jestem proszona o wygłoszenie na szczytach wizerunku ciała, na konferencjach związanych ze wzmacnianiem pozycji kobiet i dziewcząt, a także na warsztatach z cyklu Women's History Month, Love Your Body Week, czy corocznego Eating Disorder Awareness Week organizowanego przez National Eating Disorders Association wykładu, który traktuje szczególnie na temat wzajemnego oddziaływania pomiędzy jogą, wizerunkiem ciała a kulturą popularną. Anna prowadzi takie zajęcia z jogi, które tworzą przestrzeń umożliwiającą praktykę kobietom wszystkich postur. Stworzyła również program nauczania, dzięki któremu nauczyciele jogi zostają uwrażliwieni na kwestie wizerunku ciała oraz różnice w posturze. Otrzymują jednocześnie narzędzia, techniki oraz język umożliwiający prowa-

dzenie i nauczanie kształtnych adeptek. Jej lekcje z Curvy Yoga (joga dla kształtnych) prowadzone są obecnie w wielu krajach i w całych Stanach Zjednoczonych.

Jak doszło do powstania niniejszej książki

Wybrałyśmy ten właśnie temat, ponieważ obie jesteśmy mu oddane, a nasza praca od lat odzwierciedla tę pasję. Obie jesteśmy zagorzałymi orędowniczkami wizerunku ciała, od dawna aktywnie go popieramy, tworzymy programy zajęć oraz prowadzimy badania, łącząc wgląd i analizy rozwinięte na uczelni, szkolenia z wiedzy o mediach, aktywizm społeczny, praktykę jogi i różnorakie inne modalności uzdrawiające oraz nasze doświadczenie życiowe.

Angażujemy się nie tylko w tworzenie dialogu na temat sposobów, pielęgnowania miłości do samego siebie (i dlatego to, w ogóle jest krok niezbędny do zmaksymalizowania własnego doświadczenia życiowego, umożliwiającą nam pełniejsze uczestnictwo w szerszej kulturze i wnoszenie do niej większego wkładu), ale również w oferowanie jogi jako namacalnego narzędzia, które to umożliwi - jeżeli będzie się regularnie ćwiczyć z odpowiednim nastawieniem umysłu i poziomem świadomości.

Nie wystarczy zachęcać ludzi do pokochania swojego ciała poprzez pozytywne slogany i afirmacje typu „Kochaj swoje ciało!”. Przecież, gdyby każdy wiedział, jak to robić, to by to robił! Uwazamy, że zasadnicze w naszej skupionej na ciele kulturze, która podtrzymuje „jeden rozmiar NIE pasuje na wszystkich” standard piękna, jest zapewnianie praktyki ułatwiającej zaakceptowanie i pokochanie siebie. Chciałyśmy jednak także przeanalizować skrzyżowanie jogi i wizerunku ciała, ponieważ jest to obszar, o którym nie dyskutuje się w środowisku jogicznym wystarczająco często. Pomimo że zajęcia z jogi skupiają się zwykle na samym ciele, ćwiczenia i rozmowy jogiczne rzadko obejmują temat tego,

co *czujemy* w odniesieniu do swojego ciała oraz w jaki sposób joga wpływa na jego wizerunek i odwrotnie.

Naszym zdaniem jest to poważna luka w rozmowie - nie tylko zagadnienie, jak wizerunek własny osoby ćwiczącej może zyskać na jodze, ale również to, jak skomplikowane miejsce w dialogu na temat wizerunku ciała ma joga, przyczyniając się zarówno do negatywnego odbioru poprzez medialne stereotypy dotyczące „ciała jogicznego”, jak i przyczyniając się do pozytywnej zmiany, kiedy praktyka skupia się na połączeniu z własnym ciałem, dokładnie takim, jakie jest w chwili obecnej.

Głównym punktem skupienia tej książki są przekształcające układ ciało-umysł korzyści płynące z *praktyki* jogi. Konwersacja jednakże nie byłaby pełna bez wspomnienia *kultury* jogi, jaka się pojawiła, z korzyścią czy ze szkodą, w ciągu ostatnich dziesięciu lat wraz z jogicznym *przemysłem*. Możliwe jest bycie świadomym zmian zachodzących w kulturze i podchodzenie do nich krytycznie, przy jednoczesnym entuzjastycznym witaniu wielu pozytywnych korzyści, jakie niesie ze sobą praktyka. Tak naprawdę, wierzymy, że bez krytycznego spojrzenia na obrazy i koncepcje, które wpływają na nasz wizerunek ciała, niemal niemożliwe jest stworzenie konkretnej zmiany. W tym samym momencie musimy pracować zarówno na makro-, jak i mikropoziomie.

Podczas gdy Anna i ja mogłybyśmy napisać książkę o jodze i wizerunku ciała opartą na naszych własnych głębokich doświadczeniach związanych z przemianą wynikającą z regularnej praktyki, od początku pozostajemy gorąco oddane pomysłowi zebrania różnorodnych głosów, które rozciągają się przez cały wachlarz ludzkiego doświadczenia.

Joga i wizerunek ciała

Wizerunek ciała odnosi się do idealnego obrazu ciała danej osoby, obrazu, który jest intelektualny i subiektywny. Ten psychologicz-

ny wizerunek własnego ciała kształtowany jest na podstawie trwających całe życie obserwacji, doświadczeń i reakcji innych ludzi, jak członkowie rodziny, rówieśnicy i media. Rasa i pochodzenie etniczne, orientacja seksualna, płeć, tożsamość płciowa, rozmiar, wiek, klasa i zdolności fizyczne odgrywają znaczącą rolę w formowaniu wizerunku swojego ciała. Zbyt często również odbicie, które widzimy w lustrze, stanowi rażąco zniekształcony obraz naszej osoby, na który wpływają nasze doświadczenia, interpretacje i oczekiwania. W efekcie, znaczna część naszego niezadowolenia z ciała (oraz rozczarowania nim) i obniżone poczucie własnej wartości jest wynikiem obrazu, który jest zakorzeniony nie w rzeczywistości, a w iluzji.

Osoby ćwiczące jogę i te prześladowane przez zniekształcony wizerunek własnego ciała nie są z jednej formy. Dlatego chciałyśmy trafić do czytelników z różnych środowisk i zarzuciłyśmy szeroką sieć, umożliwiającą czytelnikom czerpanie inspiracji z opisu przynajmniej jednego autora spośród tych, którzy podzielili się swoją podróżą związaną z wizerunkiem ciała i napisali, w jaki sposób praktyka jogi ułatwiła tę transformację. Czujemy, że joga i jej potencjał uzdrawiania są dla wszystkich. Nikt nie powinien mieć uniemożliwionego dostępu do ćwiczeń. Wierzymy w moc praktyki jogi i jej zdolność do przemieniania życia oraz społeczności na lepsze.

Chociaż w żadnej antologii nie uda się przedstawić każdej istniejącej społeczności, czujemy, że nasze wysiłki, skierowane na objęcie jak największej ich liczby, są widoczne. Chociaż doświadczenia i podróże naszych autorów często są paralelne i uzupełniają się wzajemnie, każda osoba w wyjątkowy sposób podchodzi do badania konkretnego poczucia swojej jaźni i ciała.

W części pierwszej Linda Sparrowe, dr Sara Gottfried, Marianne Elliott, dr Melody Moore oraz moja współredaktorka Anna otwierają książkę, rozprawiając o sposobach, na jakie joga

umożliwia nam rozszerzanie naszych opcji i perspektyw. W jodze naprawdę chodzi o „Dokonywanie wyborów i tworzenie zmian”. Tak naprawdę, Anna i ja czujemy, że samo sedno praktyki jogi to potencjał tworzenia głębokich przemian. Joga rozwija naszą umiejętność słuchania i zwiększa naszą świadomość, dzięki czemu jesteśmy pełniej obecni w każdej chwili swojego życia.

W części drugiej „na marginesie” Vytas Baskauskas, Dianne Bondy, Carrie Barrepski, Teo Drake oraz Joni Yung dzielą się swoimi doświadczeniami z istnienia - czucia się nie na miejscu i bycia „innym” w jakimś charakterze, bycia wyłączonym z kultury nastoletnich rówieśników, czy też nieodpowiadania ideałowi piękna pełnosprawnego, eurocentrycznego ciała o rozmiarze XS lub oczekiwaniom żywionym wobec „ciała jogicznego”. Częstość poczucie wyobcowania obejmowało samą kulturę jogi. Ostatecznie jednak każda z tych osób zaznaje integracji - a praktyka jogi nieustannie odgrywa kluczową rolę w osiągnięciu pełni. Jak ochoczo przyznaje Vytas, to praca w toku, codzienna praktyka miłości własnej i akceptacji wraz ze zmianą perspektywy.

W części trzeciej wraz z Rolfem Gatesem, Nitą Rubio, Seane Corn, Chelsea Jackson oraz Alanis Morissette analizuję „Kulturę i media”. Zgłębiaamy nie tylko rolę kultury głównego nurtu i mediów masowych w kształtowaniu naszych oczekiwań związanych z idealną męskością i kobiecością, ale kilkoro z nas bada również minusy kultury jogicznej i sposoby, w jakie powieła ona wyidealizowane i nieosiągalne wzorce piękna. Omawiamy sposoby, w jakie praktyka jogi może stłumić ten kulturowy hałas i twierdzimy, że kultura jest taka, jaką ją tworzymy. Możemy wprowadzić zmianę, która zawiedzie nas do takiego standardu piękna, który będzie pasował każdemu.

W części czwartej, „Rodzicielstwo i dzieci”, Kate McIntyre Clere, Claire Mysko, dr Dawn M. Dalili oraz Shana Meyerson

zmagają się z kulturą konsumencką, sprośnym i bezlitosnym przemysłem brukowców oraz z kampaniami reklamowymi, a także ze zniekształconymi wizerunkami ciała, zaburzeniami żywienia i z wyzwaniem, jakie stawia wychowanie zdrowych i pewnych siebie dzieci w często toksycznej kulturze medialnej, podczas gdy jednocześnie samemu boryka się z poczuciem własnej wartości. Piszą o presji związanej z obserwowaniem ciążowego brzuszka, radości tworzenia i wartości uczenia swoich dzieci jogi, z których wiele już zdążyło nauczyć się nienawidzić swoje ciało.

W części piątej, „Płeć i seksualność”, Rosie Molinary, dr Kerrie Kauer, Bryan Kest, Ryan McGraw oraz dr Audrey Bilger analizują orientację seksualną, płeć i tożsamość płciową ciała w relacji do jogi. Jako grupa namawiają nas do rozważenia miliona sposobów, na jakie joga może przemienić stosunek danej osoby do ciała jako odzwierciedlenia swojej tożsamości płciowej i orientacji seksualnej. Od usankcjonowanych kulturowo koncepcji brutalnej męskości i „właściwego” sposobu bycia „prawdziwym” mężczyzną po erotyzację, seksizm, heteroseksizm i homofobię, praktyka jogi zapewnia spokój, ukojenie i uzdrowienie dla autorów tekstów niniejszej sekcji.

W ujęciu ogólnym, niezależnie od tego, czy ich cielesne odziedzenie było efektem uprzedmiotowienia, rasy, klasy, płci, orientacji seksualnej, tożsamości płciowej, niepełnosprawności, rozmiaru, kształtu, czy statusu „outsidera”, joga zapewniła możliwość temu zbiorowi pisarzy poznania i pokochania samego siebie w nowy, autentyczny i niezwykły sposób.

Co może joga

W przeciwieństwie do wielu rozwiązań oferowanych w kulturze zakorzenionej w natychmiastowej gratyfikacji, joga nie przemieni twojego wizerunku własnego ciała z dnia na dzień. Jak Anna przypomina nam w podsumowaniu, stworzenie zdrowej relacji

z samym sobą i uzdrowienie popękanego wizerunku ciała to praca w toku, tak jak każda inna znacząca i długotrwała sprawa.

Anna zachęca nas do wykorzystywania jogi jako narzędzia w połączeniu z innymi, które mogą być wyjątkowo pomocne. Dla niektórych może to być zasięgnięcie porady lekarza, terapeuty albo dietetyka w tandemie z naszą praktyką. W moim przypadku to moja feministyczna świadomość i wykształcenie akademickie zapewniły intelektualną podstawę, która wspierała poznawanie samej siebie oraz rozwój duchowy wynikające z praktyki jogi. Jeżeli zaś chodzi o Annę, to wsparcie terapii, medytacji, działalność feministyczna oraz nastawieni pozytywnie do ciała przyjaciele z jogi pomogli jej zaakceptować i pokochać własne ciało. Niemal w przypadku każdego praktyka joga oznacza odnalezienie pocieszenia i wsparcia w społeczności podobnie myślących ludzi.

Naszą intencją jest zainspirowanie ludzi, którzy są zainteresowani rozwijaniem praktyki, do rozpoczęcia badania swoich opcji - zwłaszcza tych ludzi, którzy pomyśleli wcześniej, że joga nie jest dla nich. Chcemy również, żeby osoby już praktykujące zaczęły albo pogłębiły analizowanie, w jaki sposób joga i wizerunek ciała krzyżują się w ich społecznościach.

Praktyka jogi może i powinna być dostępna dla każdej osoby i *każdego* ciała. Rozpocznij od wypróbowania różnych nauczycieli i różnych zajęć osobiście bądź od zgłębienia nieustannie powiększającego się zakresu opcji dostępnych na DVD lub w Internecie. Eksploruj i eksperymentuj z nauczycielami, zajęciami i stylami, dopóki nie odnajdziesz takiej praktyki, która przemawia do ciebie i zachęca cię do bycia łagodnym, uprzejmym i współczującym dla własnego ciała.

Chcemy również, żeby nauczyciele jogi zaczęli rozwijać zdrowy dialog w swojej grupie, który umożliwi praktyce jogi odżywianie adeptów w niekonkurencyjnym środowisku poprzez skupianie się na jakości umysłu, a nie na estetyce przyjętej pozycji lub ciała

w danej pozycji. Nie musisz mieć idealnego wizerunku ciała ani wszystkich odpowiedzi, żeby zacząć tworzyć tę przestrzeń w swojej grupie. Nauczyciele jogi również są ludźmi i muszą pracować nad sobą tak samo jak wszyscy inni.

Uczcijmy nasze człowieczeństwo w całej jego różnorodności - w kształtach, rozmiarach, zdolnościach, kolorach i w każdym wieku, które czynią rasę ludzką wyjątkową. Uczcijmy nasze ciało, otwórzmy nasze serce i rozwijajmy ducha w tej praktyce. Podnieśmy naszą świadomość. Z powodu swojego skupienia na zjednoczeniu (ponieważ taka jest definicja!) joga znajduje się na wyjątkowej pozycji ułatwiającej ten proces. Kiedy się w niego angażujemy, udaje nam się wyjść poza szum reklamowy, nauczyć się słuchać oraz dokonywać autentycznych wyborów dotyczących tego, w jaki sposób postrzegamy samych siebie i przemierzamy świat.



Odnajdywanie i kochanie rdzenia jaźni

Alanis Morissette

Poniżej znajduje się rozmowa współredaktorki Melanie Klein (MK) z Alanis Morissette (AM).

MK: Anna i ja jesteśmy uradowane, że zechciałaś podzielić się z nami swoim doświadczeniem i mądrością, Alanis. Czułyśmy potrzebę napisania książki o związku pomiędzy wizerunkiem ciała i jogą z wielu powodów. Jeden z nich jest taki, że często słyszymy slogan „Kochaj swoje ciało”, ale bez zapewnienia praktycznych narzędzi uczących ludzi, w jaki sposób to zrobić, pozostaje on jedynie pustymi słowami. Praktyka jogi stanowi narzędzie, którego z powodzeniem używamy raz po raz do tworzenia nowej relacji ze swoim ciałem i jego wizerunkiem, relacji, która jest łagodniejsza, miłsza i bardziej wybacząca.

Od samego początku tego projektu naturalnie do niego pasowałaś. Nie tylko od dawna praktykujesz jogę, ale również jako orędowniczka wytrwale zabierasz głos w sprawie wizerunku ciała i praw kobiet. Twoje otwarte i szczere teksty oraz oddanie działaniom poruszyły nas.

Czy możesz zacząć od opowiedzenia nam o swojej relacji z ciałem, kiedy byłaś dziewczynką?

AM: Kiedy byłam dziewczynką, moja relacja z ciałem była dość słodka i nieskazona. Uwielbiałam sport i zawsze próbowałam na

gruncie atletycznym dotrzymać kroku chłopcom; bardzo lubiłam bycie zapalonym sportowcem.

MK: Czyli zasadniczo byłaś chłopczycą?

AM: Owszem - i uprawianie sportów miało pozytywny wpływ na mój wizerunek ciała. Moje ciało było narzędziem ruchu i ekspresji. Wykorzystywanie go jako narzędzia, a nie ozdoby, wzmacniało mnie. Moje ciało *potrafiło* ciekawe rzeczy!

MK: To świetnie. Pomiędzy sportem a poczuciem własnej wartości wśród dziewcząt zdecydowanie istnieje pozytywna korelacja. Jakiego rodzaju sporty uprawiałaś?

AM: Grałam w koszykówkę, siatkówkę i piłkę nożną - i kochałam grać. Ostatecznie zaczęłam też wyczynowo pływać i siedem dni w tygodniu trenowałam o szóstej rano. Pływałam, pływałam i pływałam. Później zostałam zaproszona do gry w baseball i miałam nawet szansę dostać stypendium jako miotacz. Zdecydowanie byłam pewna, że zostanę sportowcem.

MK: Zatem większość dzieciństwa spędziłaś zanurzona w świecie rywalizacyjnych sportów?

AM: Owszem, ale również miałam obsesję na punkcie tańca - jakiegokolwiek rodzaju - od jazzu przez taniec współczesny po stepowanie. Zdałam sobie sprawę, że potrafiłam poruszać się w sposób, który dostarczał mi frajdy, kiedy ruszałam ciałem i pobudzałam przepływ endorfin.

Jednakże taniec podważył moją pozytywną relację z ciałem. Po raz pierwszy został zakwestionowany, kiedy zaczęły się tak popularne w tańcu komentarze porównawcze. Te negatywne porówna-

nia nauczyły mnie, że istnieje standard związany z tym, jak należy tańczyć, poruszać się i wyglądać. Tak naprawdę nie rozumiałam tego standardu świadomie dopóty, dopóki nie zaczęłam być porównywana z innymi tancerkami. Emocje, jakie odczuwałam, kiedy poruszałam ciałem, i czyste, zasadnicze cechy autoekspresji nagle zaczęły być krytykowane i przypinano im etykiety. Było to bolesne i dezorientujące.

MK: Mogę się założyć. Zaczęłaś od odczuwania radości z przebywania we własnym ciele, a nagle zostałaś z niego usunięta i zaczęłaś być postrzegana jak przedmiot. Jaki to miało wpływ na twoją obsesję na punkcie tańca i relację z ciałem?

AM: To było druzgocące i w końcu taniec przestał sprawiać mi przyjemność. Przestałam tańczyć, kiedy miałam 12 lat. Jednakże, gwałtowność ferowanych wyroków, współzawodnictwo i porównywanie do jednowymiarowego standardu nie dotyczą wyłącznie świata tańca. Są wszechobecne w naszej kulturze. Po prostu, to w świecie tańca zachowania te dotknęły mnie i znalazły się w polu mojego widzenia.

MK: Powiedziałaś, że przestałaś tańczyć w wieku 12 lat ze względu na negatywną atmosferę, ale ten wiek jest również kojarzony z rozpoczęciem dojrzewania wielu dziewcząt.

AM: Owszem, okres dojrzewania zdecydowanie wiele zmienił w moim życiu. Kiedy zaczęłam przemieniać się w kobietę, zaczęłam przybierać na wadze, a moje biodra zaczęły się zaokrąglać. Przypominanie chłopca w patriarchy niesie ze sobą wiele korzyści i do tej pory mogłam grać z chłopcami - *byłam* „jednym z chłopców”. Bycie chłopczycą przyćmiewało moją kobiecość, więc byłam w klubie. Chłopcy zapraszali mnie do grania z nimi

w hokej. Rzucano mi ze świstem piłkę do koszykówki, a po meczu przybijałam wszystkim piątki. Nie tylko byłam w klubie i grałam z chłopcami, ale byłam w tym dobra.

MK: Jak się czułaś, kiedy okres pokwitania zaczął zmieniać twoje ciało?

AM: Mniej więcej w okresie dojrzewania pojawiła się pewna negatywność, która rozciągnęła się w koncepcję stawania się kobietą. Dla mnie wizja odejścia od całkowicie androgynicznego podejścia do życia ku bardziej kobiecemu ciału, zarówno estetycznie, jak i fizycznie, była przerażająca. I już nie grałam z chłopcami. Przestali mnie zapraszać, bo nagle byłam dziewczyną.

MK: Zatem twoje właśnie rozwijające się ciało, zaokrąglona forma kobieca, było w zasadzie przyczyną, z jakiej zostałaś wykopana z klubu chłopców, w którym świetnie się bawiłaś i w którym przodowałaś?

AM: Właśnie tak - nawet kiedy się objałam.

MK: Jedną z rzeczy, która wyróżnia twoją historię wizerunku ciała, jest twoja rola w świecie rozrywki - rozwijałaś się jako młoda kobieta pod bacznym okiem publiczności. Czy możesz nam powiedzieć, kiedy przemysł muzyczny i ogólniej przemysł rozrywki zawitały do twojego świata?

AM: Byłam zarówno dzieckiem wrażliwym, jak i nad wiek rozwiniętym, i zaczęłam pisać muzykę, kiedy akurat nie uprawiałam żadnego sportu ani nie tańczyłam. Gdy miałam 10 lat, założyłam własną wytwórnię muzyczną, ponieważ - w przeciwieństwie do

tego, co dzieje się obecnie - kiedy miałam 10 lat firmy nie chciały podpisywać kontraktów z dziećmi.

MK: (śmiech) A niech to! *Naprawdę* byłaś nad wiek rozwinięta - miałaś szansę na stypendium koszykarskie, a jednocześnie pisałaś muzykę i zakładałaś wytwórnę płytową.

AM: Rozrywka i sport były dla mnie równie cudowne i nigdy nawet przez myśl mi nie przeszło, że musiałabym pomiędzy nimi wybierać, ale w pewnym momencie okazało się, że tydzień ma ograniczoną liczbę godzin.

MK: Zatem, oczywiście wybrałaś muzykę.

AM: Owszem, wybrałam muzykę i do czasu, gdy skończyłam 16 lat, byłam już sławna w całej Kanadzie i znalazłam się pod baczynym okiem publiczności.

MK: Pomijając negatywne komentarze z czasów, kiedy tańczyłaś - czy był to pierwszy raz, kiedy doświadczyłaś czegoś takiego?

AM: Na taką skalę - tak, ale negatywna obserwacja dotknęła mnie, jeszcze zanim stałam się tak wyraźnie widoczna. Jak wiesz, dziewczęta i kobiety są nieustannie obserwowane i krytykowane w naszej kulturze pod każdym kątem. Kiedy weszłam w okres pokwitania, nie odstawałam od reszty - byłam uprzedmiotowiana, traktowana jako obiekt seksualny, no i tak się złożyło, że nie uprawiałam już sportów. W tym momencie zaczęłam doświadczać zastraszających komentarzy dotyczących mojego ciała, a także krytycznie przyglądać się samej sobie w myślach.

To wszystko uległo znacznemu pogorszeniu, kiedy stałam się potencjalnym towarem nadającym się na publiczną sprzedaż. Po-

wiedziano mi, że jeżeli chcę odnieść w przemyśle muzycznym sukces, będę musiała uważać na swoją wagę i na to, co jem. Było to druzgocące, zwłaszcza że nigdy wcześniej nie słyszałam pod swoim adresem takich komentarzy. Powiedziano mi wprost, że jeżeli nie będę jeść mniej, nigdy nie odniosę sukcesu. Dopiero wtedy, gdy moje ciało przemieniało się, a ja wyrastałam na kobietę, zaczęłam słyszeć takie komentarze.

MK: W jaki sposób te komentarze i krytyka twojego ciała ostatecznie na ciebie wpłynęły, zwłaszcza kiedy naprawdę okazałaś się wschodzącą gwiazdą i stawałaś się coraz bardziej widoczna?

AM: Cóż, z lekkiej niedowagi przeszłam do wagi normalnej, może leciutko za dużej. Szybko jednak dowiedziałam się od producentów, menedżerów i rówieśników oraz z czasopism, które czytałam, że standardem piękna jest drobniutkie ciało dwunastolatki, a ja już nie pasuję do tego ideału.

Byłam otoczona przez poważnych, tak zwanych, mentorów i ludzi, którzy chcieli wykorzystać moje talenty i dary, nawet jeżeli po drodze musieli podeptać moje uczucia i naturalny rozwój. Niechciane komentarze na temat mojej wagi i spożywanego jedzenia wywarły znaczący wpływ na moje poczucie własnej wartości i relację z pożywieniem. Oni zamawiali pizzę, ale nie pozwalali mi jej jeść. Mogłam zamówić kawę, ale nie mogłam dolać do niej śmietanki.

Poznałam każdy rodzaj głodu odczuwanego przez ludzkość. Czułam się, jakby w mojej istocie ziała dziura - byłam głodna: łaknęłam emocjonalnie, łaknęłam dotyku, łaknęłam naśladownictwa, łaknęłam przewodnictwa, które brałoby pod uwagę moją istotę, no i byłam głodna fizycznie. Nie tylko pojawił się u mnie stan niepokoju, ale moją odpowiedzią było jedzenie w samotności

i w sekrecie, przy świetle płynącym z lodówki o czwartej nad ranem - a następnego dnia byłam za to strofowana.

O wschodzie słońca, podczas zawodowych wyjazdów z ludźmi, z którymi pracowałam i podróżowałam, słyszałam dźwięk otwieranej lodówki i szelest przekładanych paczek. Kontrolowali i liczyli wszystko, co było w lodówce poprzedniego wieczoru i wszystko, co zjadłam. Byłam zawstydzana i besztana jak dziecko. Czułam się, jakbym była zła, niewłaściwa i jakby moim naturalnym impulsom nie można było ufać. Czułam, że mojemu ciału i apetytowi nie można ufać. Czułam się, jakbym wyrwała się spod kontroli i była niezdyscyplinowana, co było całkiem przeciwne faktom: miałam ogromną siłę woli i wysoką etykę pracy. Byłam złą, złą, złą dziewczynką. Nigdy nie chodziło w tym o moje zdrowie, natomiast stało się miarą tego, czy byłam „dobra” czy „zła”. Jednakże największy komunikat był taki, że nie mogę sobie ufać - a jest to najniebezpieczniejszy komunikat, jaki można komuś wysłać.

Przechodziłam z bulimii w anoreksję i z powrotem - wpadłam w zaburzenia odżywiania. Tyłam na potęgę, bo się objadałam, objadałam, objadałam. Później zdawałam sobie sprawę, że nie mogę tak postępować, więc ograniczałam jedzenie, a moja waga spadała drastycznie w niepokojąco krótkim czasie.

MK: Czy ktokolwiek zwrócił ci uwagę na te szybkie i znaczne wahania wagi?

AM: Nie. Niekontrolowany cykl objadania się i głodzenia zachodził szybko i był zasilany moim popędem, potrzebą perfekcjonizmu, która w naszej kulturze przybiera postać epidemii, a także dolarami i środkami do życia, jakie żerowały na tej potrzebie. Poza tym zapewniał mi fałszywe poczucie władzy i kontroli. Nie mogłam kontrolować chaosu, ale mogłam kontrolować liczbę wy-

światłą na wadze. Kontrola była jedynym sposobem działania, na którym mogłam polegać. Co muszę zrobić, żeby zdobyć aprobatę i uspokoić was w diabły? Co mam zrobić? Zrzucić 5 kilogramów? Dobra, spoko. Już idę to zrobić. No i szłam, głodziłam się i ćwiczyłam. Potrzebowałam tej kontroli, ponieważ zostałam nauczona, że nie mogę sobie ufać - i uwierzyłam w to.

MK: W jaki sposób ostatecznie przewyciężyłaś to niesamowicie niebezpieczne i dysfunkcyjne błędne koło, zwłaszcza że pracowałaś w przemyśle, który umożliwia i wspiera zachowania tego typu?

AM: Gdy tylko zrobiłam prawo jazdy, zaczęłam jeździć potajemnie na sesje terapeutyczne. Znalazłam w książce telefonicznej terapeutę, na którego było mnie stać, i płaciłam mu z pieniędzy, jakie zarobiłam za występowanie w programie telewizyjnym, kiedy miałam 12 lat.

MK: A niech mnie! To niesamowite i rzadkie. Pomyśleć, że młoda kobieta w twoim wieku i w twojej sytuacji miała determinację i przeczność niezbędną do poszukiwania profesjonalnej pomocy.

AM: Nie musiałam zastanawiać się dwa razy nad porozmawianiem z kimś, kto mógł być nauczycielem, kto mógł zapewnić mi pozory obiektywności i zdolności ukazania jakiejś mądrości.

MK: I najwyraźniej terapia pomogła.

AM: Tak, no i czytałam wszystko, co wpadło mi w ręce, a co mogło pomóc mi przestać wtykać sobie palec do gardła. Przeczytałam takie książki jak: *The Cinderella Complex: Women's Hidden Fear of Independence* autorstwa Colette Dowling, *Fat Is a Feminist Issue: The Anti-Diet Guide for Women* autorstwa Susie Orbach, czy *Ma-*

king Peace with Food: Freeing Yourself from the Diet/Weight Obsession autorstwa Susan Kano. Pod względem intelektualnym byłam dobrze wyposażona, żeby uporać się z zaburzeniami odżywiania.

W końcu sobie z nimi poradziłam, ale nadal rozgrywało się mnóstwo nieuświadomionych spraw, w których pomagała mi terapia. Wcisnęłam przycisk pauzy na błędnym kole głodzenia się i objadania, ale nadal byłam pełna niepokoju - niepokoju dotyczącego znajdowania się na widoku oraz wywołanego osądami i zawiścią, jakie były kierowane w moją stronę.

Wraz z ukazaniem się mojej płyty w Stanach Zjednoczonych zatoczyłam pełne koło. Pod wieloma względami powróciłam do chłopczycy z młodości, co zapewniło mi poczucie ulgi. Androginia zawsze ratowała mi życie. W zasadzie powróciłam do pierwotnej gangsterki, którą zawsze byłam.

MK: Ach, więc to mniej więcej wtedy ukazała się twoja płyta *Jagged Little Pill*, a ty pojawiłaś się w teledysku do piosenki „You Oughta Know” w skórzanych spodniach i z długimi włosami. Chodzi mi o to, że w tym teledysku nie mogłam nawet dostrzec twojej twarzy. Zdecydowanie nie pasowałaś do konwencjonalnych szufladek, do których kultura popularna wpycha kobiety, teledysk też zresztą odbiegał od norm tamtych czasów. Zawsze już będę pamiętać, jak głęboki wpływ wywarły na mnie tamte twoje ujęcia - ten niepokój, ta złość, wyzwanie rzucone stereotypowym wizerunkom kobiet i kobiecych ciał. Nie muszę dodawać, że mnie to zainspirowało. Kiedy do tego wszystkiego dołączyła joga?

AM: Kiedy byłam w trasie, bombardowana jasnymi światłami i pracoholizmem, potrzebowałam znaleźć sposób na odświeżenie się i poruszanie. Nie mogłam chodzić na siłownię i tam ćwiczyć. Tak naprawdę nie byłam w stanie opuścić pokoju hotelowego bez wywoływania jakichś reakcji. Doskonała okazała się kasetka ma-

gnetowidowa Ericha Schiffmanna (instruktor jogi - przyp. tłum.). Joga była fizyczna i spokojna - no i mogłam ćwiczyć ją sama w pokoju hotelowym. Niech Bóg błogosławi Ali McGraw (aktorka amerykańska, wystąpiła we wspomnianym nagraniu - przyp. tłum.).

MK: Biorąc pod uwagę fakt, że w przeszłości uprawiałś różne sporty i tańczyłaś, jak czułaś się po jodze i jak joga wpłynęła na twoją relację z ciałem?

AM: Ćwicząc jogę czułam się wspaniale i całkowicie się w nią wciągnęłam. W 1995 roku zaczęłam regularnie uczęszczać na zajęcia grupowe w Yoga Works na Montana Avenue w Santa Monica. Ludzie świrowali, kiedy wchodziłam na zajęcia czy warsztaty, ale ja byłam zdeterminowana, żeby być istotą ludzką. Ta regularna praktyka stała się częścią mojej większej podróży ku świadomości i introspekcji. Czułam się wzmocniona. To było coś wyłącznie dla mnie, a nie coś, co będzie eksploatowane albo utowarowiane. Joga dawała mi poczucie odzyskania praktyki duchowej, która znikła, kiedy straciłam wiarę w swoje katolickie wychowanie. Zapewniła mi rytuał i stała się modlitwą, kiedy ćwiczyłam sama. Co więcej, mój wewnętrzny nałogowiec uwielbiał towarzyszącą ćwiczeniom poprawę nastroju, a mój wewnętrzny szaman pokochał estetykę.

Ale rozpoczęcie takiej prawdziwej praktyki jogi zabrało mi piętnaście lat. Bez pewnego podejścia bardzo łatwo jest wykorzystywać jogę jako kolejny sposób, żeby sobie dokładać. Jako ekstremistka z nałogową osobowością, zanurzałam się w jogę i się w niej zatracalam. Jak ze wszystkim innym, leciałam pełną parą. Później albo wszystko mnie bolało, albo ćwiczenia obracały się w najzwyklejszą harówkę. Odchodziłam więc od jogi na jakiś czas, a później wracałam.

Wiedziałam, że stąпам po śliskim gruncie i widziałam zapowiedź nieszczęścia - byłam tą dziewczyną, która wykona idealnie drugą serię ashtanga jogi i zrobi sobie krzywdę. Żeby być w stanie docenić to, co joga tak naprawdę oferuje, potrzeba być doświadczonym na duchowej ścieżce, a ja nie byłam wystarczająco doświadczona. To było kuszące; wiedziałam, że w jodze jest wiele elementów, które na wielu poziomach okażą się dla mnie korzystne, i z pewnością byłam w niej zadurzona. Czułam się silna. Ale do osiągnięcia następnego poziomu i uczynienia tej praktyki moją własną potrzebowałam wyjątkowego nauczyciela.

MK: Kto był tym nauczycielem?

AM: Mój brat bliźniak, Wade. Zaczął ćwiczyć jogę, kiedy ja się nią zainteresowałam, a gdy tylko zaczął, wciągnął się na całego. Jeździł wszędzie, łącznie z Indiami, i uczył się od każdego nauczyciela, z którym rezonował, wszystkiego, czego tylko zdołał. Ostatecznie zaczął dawać mi indywidualne lekcje i wtedy właśnie załapałam. Zostałam jego uczennicą i to on pomógł mi uczynić praktykę moją własną. Był pierwszą osobą, która skomentowała moją praktykę. Większość ludzi mnie ignorowała, ponieważ byłam celebrytką i nie czuli się przez to swobodnie. Wade był pierwszą osobą, która powiedziała, że mam „piękną praktykę”. Byłam tym bardzo poruszona, ponieważ wcześniej miałam wrażenie, że moja praktyka - i całe moje życie - wydarza się w ignorowanej próżni. Zaczęłam łączyć różne style jogi: podstawą była ashtanga, ale zaczęłam uczyć się również iynengar, krishnamacharya i kundalini. I pokochałam je wszystkie. Nie osądzałam, który twórca miał „lepsze podstawy” do stworzenia swojego stylu. Rozwinęłam bardzo intymną i osobistą relację z moją praktyką. Jeździłam w trasy i pisałam muzykę, a Wade jeździł gdzieś i się uczył. Jest bardzo odważnym uczniem, który w naturalny sposób zmienił się w nauczyciela. Później do-

łączał do mnie w trasie i pomagał w prowadzeniu mojej praktyki. Dawałam koncert na przykład na Słowenii, a on stał z matą za sceną. Byłam w stanie stworzyć własną przestrzeń bez bycia wykorzystywaną albo krytykowaną. Wade obserwował całą moją podróż jako sportowca, jako jego bliźniaczki, jako joginki.

MK: Niesamowite - zatem joga zapewniła ci bezpieczne miejsce do dociekań, wolne od badawczego spojrzenia, jakie podążało za tobą wszędzie indziej.

AM: Tak, właśnie, a na macie zaczęłam dociekać. Jeżeli akurat wykorzystywałam jogę jako kolejny sposób, żeby sobie dokładać, równie dobrze mogłam wykorzystać ją jako możliwość stawiania pytań. Dlaczego ćwiczę dzisiaj jogę? Czy na pewno chcę to robić? Dlaczego chcę ćwiczyć pomimo tego bólu? Dlaczego miałabym go unikać? A umiejętności do stawiania takich pytań i w razie potrzeby przerywania ćwiczeń nauczyłam się właśnie od brata. Był dla mnie litościwy, ponieważ - bynajmniej nieprzypadkowo - do chwili, gdy zaczął mnie uczyć, przyciągałam nauczycieli, którzy byli bardzo męscy i nastawieni na ćwiczenie „na siłę”. Było to jedyne podejście do życia, jakie znałam. Poszłam na jogę, żeby doświadczyć jin, i z całą pewnością słyszałam piękne, trafne cytaty, jakie przytaczali, ale jednocześnie byłam z nimi na macie i doświadczałam czegoś całkiem przeciwnego. I jest to bolesne, ponieważ ci ludzie są nauczycielami, a ja mimo wszystko nie czuję się kochana, podniesiona na duchu, zainspirowana ani wezwana do realizowania najwyższej wersji siebie. Byłam pchana w sposób, który wydawał się antykobiecny.

MK: Wydaje mi się, że to piękne: że twoja praktyka jogi ewoluowała z pomocą twojego brata. W rzeczywistości wydaje się, że pomógł ci on odkryć sedno jogi, jej najczystsza formę. Jak twoja praktyka wygląda dzisiaj?

AM: Wszystko się pozmieniało. Jestem starsza, jestem na najlepszej drodze do bycia prawdziwą staruchą - ha! Jako osoba rozpoznawalna, jako żona i matka, nie chodzę już na grupowe zajęcia tak często. Uczę się lepiej o siebie troszczyć i słuchać tego, czego potrzebuję. Czasami praktykuję sama w naszym domu; czasami praktykuję z bratem albo przyjaciółmi. Lubię moje własne spokojne doświadczenie i praktykę tego rodzaju, jaki danego dnia narzuca moje ciało. Mam nowy rodzaj wglądu, świadomości i ciekawości mojego ciała - i teraz mam praktykę, która jest szyta na moją miarę. Za każdym razem, kiedy wchodzę na matę, praktyka jest inna.

Chociaż wyostrzyłam swoje rozumienie jogi, jej historii i zastosowania, nadal miewam momenty oddzielenia, momenty, kiedy myślę: - Jej, przecież to było zupełnie nie to, przecież całkiem nie tego potrzebowałam! - Ale nieustannie podtrzymuję zobowiązanie zwiększania uważności.

Joga stanowi dla mnie podejście do życia. Ma wiele warstw. Jak joga mogłaby nie obejmować wszystkiego? Ponieważ ona *jest* wszystkim - moim perfekcjonizmem danego dnia, moim wyczerpaniem, moją sprawnością, gimnastyczką we mnie - i zawiera też wszystkie cienie: dowód na to, czy akurat coś wymuszam, czy może jestem zanadto elastyczna, czy próbuję zignorować ból, czy zasilić ciało. Joga jest fizyczna i duchowa. Jest dostrojeniem do wszystkich części mnie; jest jednością bycia pełną osobą od kości, mięśni i więzadeł po serce i intelekt. Dotykając każdego aspektu mojej istoty, zawiera aspekt jin życia i bycia: ta część była dla mnie objawieniem. Kiedy tylko w grę wszedł odżywczy aspekt jogi, zorientowałam się, że tak naprawdę jest ona bardzo kobieca. Zawsze wydawało mi się, zwłaszcza gdy miałam dwadzieścia kilka lat, że joga jest wyjątkowo męska. Ostatecznie chodzi w niej o to, czego potrzebujesz, o posiadanie wystarczająco dobrej znajomości siebie, żeby wiedzieć, czego potrzebujesz - odkrycia prawdziwego znaczenia i praktyki umiarkowania oraz

poczucia łączności z tym, co w danej chwili jest potrzebne lub pożądane.

Przy mojej tendencji do ekstremizmu w sportach, tańcu, jedzeniu i muzyce, joga nie zawsze kojarzyła mi się z umiarkowaniem. W połowie lat dziewięćdziesiątych XX wieku kojarzyła mi się z ekstremizmem, ponieważ to przez jego pryzmat oglądałam świat. Umiarkowanie jest pewną oznaką ewolucji, troski o samego siebie i dojrzewiania. Obecnie mam w umyśle i ciele bardziej dojrzałą wersję jogi. Zmiana tego paradygmatu trwała długo. Kiedy jednak już zaczął się on zmieniać, wszystko zaczęło mięknąć i harmonizować się, a ja poczułam się bardziej zrównoważona wewnętrznie nie tylko ogólnie, ale też zwłaszcza na macie.

MK: Ta zmiana paradygmatu wymaga nie tylko czasu, ale również pracy. Transformowanie naszej głęboko zakorzenionej percepcji samego siebie nie wydarza się z dnia na dzień. Może być trudne i wyczerpujące, ale w ostatecznym rozrachunku jest tego warte. Któż nie chce być spokojny i wewnętrznie zrównoważony w swoim cielesnym i życiowym?

AM: To prawda - jest to proces, który wymaga pracy i uwagi, nieustannej ewolucji i dociekań. Joga jest drogą przyjaciółką i mam do tej praktyki niesamowity szacunek. Jest doskonałym sługą, który pokazuje się i pyta, co się w danej chwili dzieje. Czego teraz potrzebujesz? Przez długi czas wydawało mi się, że muszę dostosować swoje życie do jogi, ale jest na odwrót. Kiedy wchodzę w tryb treningu maratońskiego, mam inny rodzaj praktyki jogicznej. Kiedy zaraz po wydaniu na świat dziecka doświadczałam depresji* poporodowej, miałam inną praktykę. Kiedy jestem w trasie i bie-

* Osoby zainteresowane poprawą samopoczucia i zapobieganiem depresji powinny sięgnąć po publikację Claire Weekes „Kompletna samopomoc dla Twoich nerwów”, która jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

gam po scenie jak szalona, a za kulisami stoi mój brat, mam jeszcze inną praktykę. Chodzi w niej o integrację i osiągnięcie pełni oraz o dostrzeżenie, z chwili na chwilę, tego, co jest właśnie potrzebne.

Wszystkie części powoli łączą się w całość - w stan zintegrowanej, połączonej i splecionej równowagi. Istnieje poczucie pełni i brak usprawiedliwiania za rdzeń swojej jaźni. Istnieje ta wyidealizowana kobieta, którą ściagałam kosztem przeoczenia tego, kim przez cały ten czas byłam. Teraz mam do tego większy dostęp i nieprzypadkowo jestem otoczona ludźmi, którzy wspierają to i kochają to we mnie, a nie ignorują, osądzają i odrzucają te części mnie. Jestem mniej rozdrobniona i to, co jest mi odzwierciedlane, również jest mniej rozczłonkowane, a bardziej kochające. Delikatniejsze. I ani o chwilę nie przedwcześnie.



.....
Alanis Morissette jest jedną z najbardziej wpływowych piosenkarek, tekściarek i muzyczek w muzyce współczesnej. Jej albumy sprzedały się w liczbie 60 milionów egzemplarzy na całym świecie, zdobyły siedem nagród Grammy oraz nagrodę UN Global Tolerance Award. Poza światem rozrywki Alanis jest gorliwą zwolenniczką umocnienia kobiet, a także zdrowia duchowego, psychologicznego i fizycznego. Swoje teksty i muzykę poświęca różnorodnym celom i forom, a także biega w maratonie na rzecz National Eating Disorders Association i współpracuje z Equality Now. Alanis na całym świecie prowadzi warsztaty, występuje jako główny mówca i angażuje się muzycznie.

www.alanis.com

Zdjęcie autorstwa Stuarta Petticana.



Melanie Klein jest pisarką, mówczynią oraz wykładowczynią socjologii i studiów kobiecych. Jako orędowniczka wizerunku ciała oraz edukacji medialnej, jest także współzałożycielką *Yoga and Body Image Coalition*, założycielką i współkoordynatorką sekcji *Women, Action & the Media* oraz zasiada w organie doradczym organizacji *Brave Girls Alliance*. Napisała jeden z tekstów, które ukazały się w *21st Century Yoga: Culture, Politics and Practice*, a wywiad z nią ukazał się w *Conversations with Modern Yogis*. Mieszka w Santa Monica w stanie Kalifornia.

Anna Guest-Jelley jest założycielką portalu szkoleniowego i inspiracyjnego dla joginek o obfitych kształtach. O jej działalności pisano między innymi w *The Washington Post*, *Yoga Journal*, *US News & World Report* oraz *Yoga International*. Mieszka w Nashville w stanie Tennessee.

W tej, jedynej w swoim rodzaju, publikacji dwadzieścia pięć osób omawia związek jogi z wizerunkiem ciała. Wśród nich jest piosenkarka Alanis Morissette, sławna instruktorka jogi Seane Corn oraz autorka bestsellerów *New York Timesa*, doktor Sara Gottfried. Poprzez ich inspirujące historie osobiste, Ty także odkryjesz, że joga wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne, ale również na stosunek do siebie samego.

Pozbędziesz się kompleksów czy negatywnych przekonań, jakie nieświadomie wpojono Ci jeszcze w dzieciństwie. Autorki podają cenne wskazówki do wykorzystania jogi w celu wzmocnienia się na poziomie fizycznym i psychicznym oraz polepszenia samooceny. Tym samym pomagają nauczyć się odbudowywania więzi ze swoim wspaniałym ciałem i życiem.

Odkryj w sobie piękno!

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-64278-79-2



9 788364 278792