

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

RELAKSACJA I MEDYTACJA

„Kontemplacja, zwłaszcza kontemplacja inspirujących pojęć i ideałów – takich jak prawda, pokój czy miłość – może być bardzo pomocna, chociaż jej proces jest odmienny i różni się od procesu medytacji. W kontemplacji angażujecie wasz umysł w badanie samego pojęcia i zapytujecie go o rozważenie znaczenia i wartości tego pojęcia. W systemie medytacji kontemplacja jest traktowana jako odrębna praktyka, chociaż również mogąca być czasem bardzo użyteczną. Kiedy oddajecie się medytacji, nie żądacie od umysłu, aby myślał lub kontemplował jakiegokolwiek pojęcie, lecz raczej by przekroczył ten poziom waszej umysłowej aktywności”.

Swami Rama w *Meditation and Its Practice*, s. 11

Relaksacja w jodze to położenie się na ziemi, zazwyczaj w pozycji trupa i poddanie się kręgowi Rciszy, opróżnienie umysłu ze wszystkich zewnętrznych spraw i zrelaksowanie się od stóp do głów. Medytacja wykracza poza to. Jest to siedzenie w pozycji wyprostowanej, zazwyczaj w jednej z wielu klasycznych pozycji medytacyjnych i uczenie psyche oraz wzmaganie waszej egzystencji w świadomości. Relaksacja jest ćwiczeniem koncentracji dla ciała w umyśle; medytacja jest doświadczeniem dla umysłu w ciele. Obydwie uzupełniają odmładzające efekty hatha jogi – relaksacja, ponieważ uwalnia głębokie napięcia, zaś medytacja ponieważ pociąga umysł do wewnątrz i wprowadza go na wyższe poziomy jogi. Przyjrzymy się na początek relaksacji, ponieważ medytacji nie można rozpocząć, nie zrelaksowawszy ciała.

Relaksacja to coś więcej niż proste rozluźnienie napięć w mięśniach szkieletowych. Jest to wielopłaszczyznowy proces obejmujący świadomą kontrolę somatycznego systemu nerwowego oraz jego unerwienia mięśni szkieletowych (rozdziały 1 i 2), regulację autonomicznego systemu nerwowego i jego kontroli nad mięśniami gładkimi i sercem (rozdziały 2 i 10) oraz powstrzymanie emocji i aktywności umysłowej. W tym rozdziale planujemy przyrzeć się temu, w jaki sposób mięśnie szkieletowe się rozluźniają i zbadać pozycje, które się do tego celu najlepiej nadają. Następnie zwrócimy się w stronę roli autonomicznego systemu nerwowego w relaksacji, a później przyjrzymy się zaawansowanym praktykom relaksacyjnym, których fizjologiczne korelacje są nieznane. Wreszcie omówimy sześć pozycji medytacyjnych, pozostawiając wykład na temat samej medytacji w rękach ekspertów w tej dziedzinie oraz licznych podręczników, które zgłębiają to zagadnienie.

TRZY AKSJOMATY

Poświęcwszy pewien czas na eksperymenty związane z relaksacją, medytacją i innymi praktykami hatha jogi, początkujący uczniowie zauważą, że niektóre z zasad staną się dla nich aksjomatyczne. Pierwszą z nich jest ta, że zarówno relaksacja jak i medytacja zazwyczaj dają lepsze efekty po odbyciu sesji pozycji hatha jogi, niż przed nią. Wykonywane na początku sesji lub jako oddzielne praktyki mogą one zintensyfikować tendencję do zapadania w letarg i senność i dla wielu osób jedyną metodą uniknięcia zapadania w drzemkę będzie zmobilizowanie systemu nerwowego poprzez ćwiczenie pozycji. Doświadczeni uczniowie będący w dobrej kondycji fizycznej i umysłowej stanowią wyjątek – jeżeli są otwarci, spokojni i pobudzeni nawet po mocnym śnie, ich nauczyciele często doradzają im uprawianie medytacji bezpośrednio po przebudzeniu.

Doświadczenie również czyni oczywistym, że pomimo to, iż ćwiczenie relaksacji i medytacji daje doskonałe efekty pod koniec sesji ćwiczeń hatha jogi, ich efekty nie będą równie korzystne pod koniec przedłużonej praktyki ćwiczeń aerobowych lub po ciężkim wysiłku mięśniowo-szkieletowym. Pozycje hatha jogi ściągają umysł do wewnątrz; dla odmiany ćwiczenia fizyczne zazwyczaj rozpraszają go. Jeżeli więc jesteście entuzjastą sportów lub konwencjonalnych ćwiczeń, starajcie się wykonywać je o innych porach dnia niż praktykę jogi. Jeżeli nie jest to możliwe, jeżeli wasz rozkład zajęć wymaga od was wykonywania wszystkiego w kolejności, najpierw wykonajcie konwencjonalne ćwiczenia, następnie hatha jogę, zakończcie zaś relaksacją i medytacją.

Trzeci aksjomat jest bardziej subtelny. Za wyjątkiem jeśli jesteście zbyt kompulsywni, nie możecie przesadzić z konwencjonalnymi ćwiczeniami, pozycjami hathy czy medytacją. Wszystkie one są w taki czy inny sposób samoograniczające – ćwiczenia aerobowe i wysiłek mięśniowy ponieważ wiecie, że będziecie po nich obolali; pozycje hatha jogi, ponieważ są one od początku do końca samoregulujące; medytacja, ponieważ spędziwszy zbyt dużo czasu w pozycji siedzącej, zaczniecie odczuwać dyskomfort. Nic z tego nie odnosi się jednak do jogicznej relaksacji. Jeżeli przesadza się z jej praktyką, neurony ruchowe wydają się tracić ostrość – rozleniwiają się. W miarę zaś rozwijania się tego stanu możecie utracić nad nimi kontrolę. Co gorsza, nie otrzymacie bezpośredniego sprzężenia zwrotnego, że tak się dzieje. Z tego powodu większość z nas zrobi lepiej, ograniczając się do ćwiczenia relaksacji jedynie raz lub dwa razy dziennie, przez czas nie dłuższy niż dwadzieścia minut w każdej sesji.