

# WYPOCISK

IMPERIUM

TEKST: MAGDA GACYK

ATAKUJE

MAGAZYN SUKCES

MAGAZYN SUKCES

ZDJĘCIA: 123RF

ZDJĘCIA: 123RF

**JOGA DLA NUDYSTÓW, MIŁOŚNIKÓW PSÓW, FANÓW DOZNAŃ EKSTREMALNYCH. TO GIGANTYCZNY BIZNES, PRZYNOŚĄCY CO ROKU WIELOMILIARDOWE ZYSKI. ŚWIETNIE SPRZEDAJĄ SIĘ NIE TYLKO LEKCJE I KURSY INSTRUKTORSKIE, ALE RÓWNIEŻ MATY, SKARPETKI ANTYPOŚLIZGOWE, BRANSOLETKI Z DRZEWA SANDAŁOWEGO, PŁYTY DVD Z ZESTAWEM ASAN CZY OCZYSZCZAJĄCE HERBATY. JOGA PRZEKSZTAŁCIŁA SIĘ Z NISZOWEGO FENOMENU Z POGRANICZA ĆWICZEŃ DUCHOWYCH I FIZYCZNYCH W MAINSTREAMOWY FITNESS. DZIŚ AMERYKA PRZEŻYWA KOLEJNĄ REWOLUCJĘ, KTÓRA JUŻ ROZLEWA SIĘ NA INNE KONTYNENTY.**



W pomieszczeniu panował upał. Okna i drzwi były szczelnie pozamykane. Termostaty ustawione na 40 stopni Celsjusza. A dokładnie 40 i pół stopnia. Guru był przekonany, że właśnie taka temperatura jest optymalna dla odmiany jogi, której był założycielem. Rozgrzewa ciało, rozluźnia mięśnie i – co równie istotne – symuluje klimat Indii, skąd wywodzi się filozoficzny system jogi, traktujący o związkach między ciałem a umysłem. O tych powiązaniach guru mawiał: – Tak naprawdę w życiu musisz odbyć jedną, jedyną podróż. To te dwadzieścia kilka centymetrów, które dzielą mózg od serca.

W dusznej sali dziesiątki spoconych ciał wykonywały 26 przepisanych im pozycji. – Asany to jedyne ćwiczenia fizyczne, które dają energię zamiast ją zabierać – zapewniał. Tysiące Amerykanów słuchały każdego jego słowa z wypiekami na twarzy i śledziły każdy jego ruch z wytężoną uwagą. Wśród oddanych klientów, którzy dali się uwieść urokowi jogina, znajdowały się największe gwiazdy showbiznesu. Niektóre z nich, jak: Lady Gaga, George Clooney, Jim Carrey, Goldie Hawn, Diana Ross czy Quincy Jones szybko wkradli

się w laski charyzmatycznego nauczyciela. Inni, Madonna czy Britney Spears, spotkali się z bezlitosną krytyką twórcy „gorącej jogi”. Bikram Choudhury uczył, ale i wymagał. A żądał bezwzględnej posłuszeństwa oraz pokaznego konta.

### Buty z wężowej skóry

Jak na siedemdziesięciolatka Bikram prezentował się świetnie. Sprężyste ruchy, wysportowana sylwetka, na ciemnych włosach sportowa opaska, przykrywająca łysinę na czubku głowy. Na podścielcu, skąd prowadził zajęcia, pojawiał się tylko w obcisłych slipkach. Asceza stroju ograniczała się jednak jedynie do studia. Poza nim Choudhury uwielbiał paradować w kowbojskich kapeluszach oraz szytych na miarę butach z wężowej skóry. W garażu przylegającym do olbrzymiej rezydencji w Beverly Hills stały Rolls-Royce’ e i Bentleye. Każdy mógł zobaczyć, że joga nie tylko wzmacnia ciało i uzdrawia duszę, ale też porządnie nabija kabzę.

ZDJĘCIA: 123RF



### SURF JOGA

Czyli woda, fale i szukanie równowagi na desce do surfing. Oto nowe sportowe wyzwanie.



Bikram był wyjątkowo przedsiębiorczym joginem. Przyjechał do Stanów Zjednoczonych w latach 70. i od razu zaczął uczyć własnej sekwencji asan. W nowo otwartym studiu w Los Angeles zaroilo się od uczniów. Trzy dekady później sieć szkół „jogi Bikrama” opłotła cały kraj. Jego studia mieściły się w ponad 600 miejscach Ameryki Północnej, ale wciąż otwierano kolejne. Od Buenos Aires po Szanghaj. Ekspansja trwała. – Mam ją jak bomby atomowe. Dwie bomby. Każda po sto mega ton. Nikt nie odważy się ze mną zadrzeć – podkreślał buńczucznie Choudhury. Szybko poczuł się panem stworzenia. Wówczas nie był w stanie przewidzieć, że – niedługo później – będzie zmuszony mocno spuścić z tonu.

– Jestem niewinny – zapewniał w ubiegłorocznym wywiadzie dla CNN. – Kocham kobiety i one kochają mnie. Nie muszę posuwać się do przemocy, by mieć którąkolwiek z nich.

W 2014 r. sześć byłych adeptek „gorącej jogi” odważyła się jednak zadrzeć ze swoim guru. Oskarżyło go o molestowanie seksualne i gwałt. Z ich opowieści wylaniał się portret seksoholika manipulującego swoją pozycją. – Dziś, podczas zajęć, w studiu było wiele ciał, ale tylko twoje mnie słuchało – cytowała jogina jedna z oskarżających. – Możesz być sławniejsza niż Matka Teresa. Musisz tylko mnie słuchać i wykonywać wszystko, co ci każę. Jestem twoim Guru i twoim bogiem. Beze mnie jesteś nikim. Złotym samorodkiem leżącym w błocie, nieodkrytym przez nikogo. Nie zapominaj o tym.

Uczniowie byli zszokowani i wściekli. Sale zaczęły się wyludniać. W kularach mówiono o tym, że guru już od wielu lat zachowywał się nieodpowiednio wobec swoich uczennic. Dwa lata po wybuchu skandalu również sąd uznał Bikrama Choudhury winnym zarzucanych mu czynów i zasądził prawie 7,5 mln dol. odszkodowania na rzecz szóstki pozywających. Królestwo charyzmatycznego Hindusa zaczęło chwiać się w posadach.



## NA MACIE PODCZAS MEDYTACJI BYWA SIĘ BEZBRONNYM WOBEC SWOICH SŁABOŚCI I UCZUĆ.



### Władza uderza do głowy

– Założenia jogi są tak szlachetne, że chciałoby się patrzeć na wszystko, co się wokół niej dzieje, przez pryzmat tych ideałów. Patologie mogą jednak wkraść się wszędzie – mówi Beata Skrzypacz, jedna z najbardziej znanych i cenionych nauczycielek Ashtanga Jogi w Bay Area, obszarze położonym na południowy wschód od San Francisco. – Joga jest w stanie poruszyć nie tylko zastale, nieużywane mięśnie, ale też zastale, skrywane emocje. Na macie, podczas medytacji, w czasie wykonywania poszczególnych asan, bywa się czasami bezbronny wobec swoich słabości czy uczuć. Stąd relacja instruktor–uczeń jest relacją szczególną. I bardzo trzeba uważać, żeby – nawet niechący – nie przekroczyć pewnych granic intymności i zażyłości.

Beata, m.in. prowadząca zajęcia dla studentów na prestiżowym Uniwersytecie Stanforda oraz dla sportowców, trenujących na ściankach wspinaczkowych sieci Planet Granite, opowiada o nielatach dla niej sytuacjach, kiedy uczniowie prosili ją o rady. – Spodziewali się, że doradzę im nie tylko w kwestii ćwiczeń czy diety, ale również podpowiem, jak pokierować życiem. A przecież jestem instruktorką jogi, a nie dietetyczką czy psychoterapeutką – opowiada. Uważa, że przy rozbuchanym ego niektórzy nauczyciele mogą uwierzyć, że są nieomylnymi autorytetami. Władza, jaką mają nad uczniami, zaczyna uderzać im do głowy.

### Sekretne życie nowych celebrytów

Bikram Choudhury nie jest jedynym upadłym amerykańskim guru. Zaledwie dwa lata wcześniej Ameryka żyła skandalem, jaki wywołał założyciel szkoły Anusary. John Friend, przyjaciel wielkich tego świata, celebryta wśród wyznawców jogi, człowiek podkreślający w swoich naukach znaczenie skromnej, moralnej egzystencji, okazał się zwykłym oszustem zręcznie sterującym ludźmi dla swoich celów. Jego uczniowie wspominali, że miał w sobie coś z magika i cudotwórcy, ale widzieli też, że kierowała nim nienasycona ambicja. – Już jako ośmioletni dzieciak wiedziałam, że chcę być jak Batman i Super-



man razem wzięci – mówił w wywiadzie dla „Elephant Magazine”. – Wiedziałem, że chcę być superbohaterem, mieć zdolności dematerializowania się i pojawiania się w różnych miejscach naraz. Chciałem poznać wszystkie tajemnice życia. I udało się! To dała mi joga.

Kiedy na jaw wyszły jego machlojki finansowe, seksualne ekscesy oraz zmuszanie podopiecznych do kupna narkotyków i uczestnictwa w rozebranych „uczach miłości”, Friend – prowadzący wcześniej ostentacyjny tryb życia w świetle jupiterów – zniknął. Po roku wrócił cicho, już nie jako założyciel słynnej Anusary, ale twórca niewielkiej szkółki, oferującej „tradycyjne” sesje jogiczne.

Skandale przechodzą w środowisku jogi jak trzęsienia ziemi. Czasem zostawiają po sobie ruiny, czasem odzywają się jeszcze wstrząsami wtórnymi. Zawsze natomiast w jakiś sposób zmieniają jogiczny krajobraz Ameryki.

Na dobre joga zaczęła zadomawiać się w Stanach Zjednoczonych w latach 60. Grunt był wyjątkowo podatny. Przez Amerykę przetaczały się ruchy kontrkulturowe, rosło zainteresowanie filozofiami Wschodu, a w San Francisco w 1967 r. prawie 100 tys. pacyfistycznie nastawionych hippisów urządziło „Lato Miłości” („Summer of Love”), paląc trawkę i medytując na chodnikach ulic Haight i Ashbury. Z Indii, gdzie ponad 5 tys. lat temu narodziła się joga, przyjeżdżali do USA rozmaici guru. Powstawały pierw-

#### BEATA SKRZYPACZ

Jedną z najbardziej znanych i cenionych nauczycielek Ashtanga Jogi w Bay Area, obszarze położonym na południowy wschód od San Francisco.

sze miejsca, gdzie można było pod okiem instruktora wykonywać ćwiczenia o dziwnie brzmiących, sanskryckich nazwach: ardha chandrasana, padahasthasana, siddhasana czy gomukhasana. – To były czasy, kiedy Amerykanie nie odróżniali „jogi” od „jogurtu” – wspomina późne lata 60. Sat Jivan Singh Khalsa. – Oba pojęcia były dla nich zupełnie nowe.

Kiedy Khalsa otwierał podwoje swojego niewielkiego lokum na nowojorskim Brooklynie dla zainteresowanych Kundalini (uważaną za jedną z bardziej ezoterycznych odmian jogi), był pierwszy w całej dzielnicy. Teraz, tylko w promieniu jednego kilometra, reklamuje się ponad tuzin jogicznych szkółek.

Dwie ostatnie dekady przyniosły dynamiczny rozwój jogi, która przekształciła się z niszowego fenomenu z pogranicza ćwiczeń duchowych i fizycznych w mainstreamowy fitness. – Tę erupcję odmian i gatunków jogicznych obserwuję od kilkunastu lat z perspektywy Kalifornii – Beata Skrzypacz uśmiecha się. – I mogę powiedzieć z pełną świadomością: tu jest wszystko.

Przynajmniej, że kiedy przyjechała do USA, nie była nowicjuszką. Pierwsze kroki stawiała w Warszawie, pod niezwykle czujnym i wymagającym okiem Sławomira Bubicza, pioniera jogi w Polsce,

ucznia B.K.S. Iyengara (uznanego za jednego z ojców współczesnej hatha-jogi). Po przeprowadzce do Doliny Krzemowej szukała więc najpierw kogoś, kto uczyłby według tej samej metody. – To się udało.





Trafiłam na fenomenalnego instruktora. Potem jednak odkryłam, że joga niejedno ma imię i zaczęłam eksperymentować – opowiada instruktorka. – To nie były jednak eksperymenty, wynikające z poczucia, iż jest tu taka obfitość stylów, że muszę wszystkiego popróbować. Szłam bardziej za głosem serca. Ten głos doprowadził mnie ostatecznie do Ashtangi czyli dynamicznej odmiany jogi. Tej, która wyciska z ludzi siódme poty. I chociaż wówczas o tym nie wiedziałam, był to dopiero początek drogi, która wydawała się prowadzić w bardzo konkretnym kierunku.

### Macdonaldyzacja indyjskich aszramów

Kiedy Beata odkrywała kolejne stopnie jogicznego wtajemniczenia, wraz z nią podobnych odkryć dokonywały miliony Amerykanów. Na początku tego roku firma sondażowa Ipsos Public Affairs opublikowała zaskakujące dane dotyczące jogi w USA. Okazało się,



### BIKRAM CHOUDHURY

Przyjechał do Stanów Zjednoczonych w latach 70. i od razu zaczął uczyć własnej sekwencji asan. Szybko poczuł się panem stworzenia.



że aż 37 mln, czyli 15 proc. mieszkańców Stanów Zjednoczonych regularnie uprawia jogę. To potężny wzrost od czasu ostatnich badań ankietarskich z 2012 r., w których do regularnych ćwiczeń jogi przyznawało się 28 mln osób. Jeszcze parę lat wstecz na sesje asan zapisywały się głównie kobiety. Proporcje się jednak zmieniają i w studiach pojawia się coraz więcej mężczyzn. Wraz z rosnącą popularnością zmienia się też charakter hatha-jogi, która przestaje być traktowana jako dziwaczna namiastka fitnessu, ale też ulega coraz większej komercjalizacji. Już w tej chwili jest to gigantyczny biznes, przynoszący co roku wielomiliardowe dolarowe zyski. Świetnie sprzedają się nie tylko lekcje, seminaria i kursy instruktorskie, ale również maty, torby, skarpetki antypoślizgowe, bransoletki z drzewa sandalowego, płyty DVD z zestawem asan czy oczyszczające herbaty ziołowe. Niezwykle intratna jest produkcja odzieży jogicznej. Elastyczne, przylegające do ciała, ale niekrępujące ruchów ubrania okazały się hitem nie tylko wśród miłośni-

ków jogi. Z czasem w joga-spodniach, panie zaczęły pojawiać się również w pracy. Cienkie legginsy zostały entuzjastycznie przyjęte również... na planach filmów „dla dorosłych”. Gwiazdy porno z upodobaniem prezentowały swoje wdzięki, odziane w dopasowane spodnie do jogi. Szczególną popularnością cieszył się ukochany przez Amerykanki Lululemon, który jeszcze do niedawna miał szansę stać się pierwszą luksusową jogiczną marką. Tę szansę firma miała do czasu, aż właściciel przedsiębiorstwa nie dokonał wizerunkowego samobójstwa, twierdząc, że wada fabryczna jednego z modeli legginsów (przecieranie się materiału) jest winą klientek z nadwagą, których „duże uda ocierają się o siebie i niszczą spodnie”. – To nie są spodnie do każdego typu ciała – powiedział Chip Wilson i chwilę potem, w obliczu masowego bojkotu firmowych sklepów przez oburzone klientki, zmuszony był ustąpić z funkcji prezesa. Historia marketingowego potknięcia Lululemona i gruboskórnego komentarza szefa spółki jest symptomem szerszego zjawiska. Jeden z najbardziej poważanych amerykańskich na-

uczycieli jogi, Rodney Lee, podczas konferencji Omega Institute poświęconej rozwojowi osobistemu krytycznie odniósł się do niektórych zjawisk w amerykańskiej jodze. – To, co robimy w Ameryce z jogą, ignorując jej korzenie, pomijając tradycje, po to, żeby stworzyć pseudo-elitarną usługę dla bogaczy, jest totalnym uwstecznieniem. To, co masowo się obecnie promuje, to joga dla idiotów – mówił. Wtórował mu twórca Viniyogi. – Gdzieś tam można jeszcze znaleźć w USA jogę, w której zwraca się uwagę na ciągłość nauk, od mistrza do ucznia – mówił Gary Kraftsow. – Większość zajęć to jednak, niestety, jakieś nowoczesne wymysły, nie mające żadnego podparcia w historii systemu czy tekstach jogicznych. Inni zwracają uwagę na propagowanie nierealnego ideału joginki i jogina rodem z Hollywood: szczupłej, zwiewnej, eterycznej dziewczyny i smukłego, wyrzeźbionego chłopaka.

Lorraine Tam, instruktorka jogi w Dolinie Krzemowej, podkreśla, że joga – w swojej naturze – jest bardzo demokratycz-

na dyscypliną. – Jest dla wszystkich, niezależnie od płci, wieku, formy fizycznej czy budowy ciała – dodaje. – I to jest właśnie w niej piękne.

Beata Skrzypacz dorzuca, że wciąż można znaleźć miejsca oferujące autentyczne doświadczenie jogi. Podczas krótkich wakacji na południu Kalifornii Beata – szukając miejsca, gdzie mogłaby poćwiczyć – trafiła do studia jogi Tima Millera, instruktora, o którym nie wiedziała wtedy zupełnie nic. – Przed wejściem klebił się tłum. Nie było ustalonych, wyśrubowanych cen. Za drzwiami stała puszka, do której wrzucało się datki. Pomieszczenie: żadnych frymuśnych sprzętów czy dekoracji, cztery ściany i wysłużona wykładzina, którą Tim – mający reputację „najlepszego z najlepszych” – każdego wieczora czyścił na kolanach. Pomieszczenie wypełniło się bardzo szybko. Człowiek na człowieku, maty rozłożone jedna przy drugiej. Jak sardynki. Pot spływał po nas strugami. Mam zdjęcia, na których widać, że nie były to przelewki, tylko ciężka, jogiczna harówka – śmieje się Polka. – Czekałam na jakiś



### LORRAINE TAM

Jest instruktorką w Dolinie Krzemowej. Podkreśla, że joga jest dla wszystkich, niezależnie od płci, wieku, formy fizycznej czy budowy ciała. I to jest właśnie w niej piękne.



wspólny początek sesji, ale nic takiego się nie wydarzyło. Każdy ćwiczył przypisaną mu sekwencję. W swoim tempie, reagując na sygnały, które wysyłał mu organizm. Tak jak to wygląda w większości indyjskich aszramów.

Beacie bardzo odpowiadał taki styl prowadzenia zajęć i metodę tę w dużej części przejęła w swoim nauczaniu. Mimo to uważa, że mnogość różnych rodzajów jogi w USA, choć może nieco spłycać tradycyjne przesłanie, jest potrzebna. Dzięki tak dużemu wyborowi każdy może poszukiwać. Tego samego zdania jest Lorraine Tam. – Do jogi dotarłam poprzez taniec – opowiada instruktorka. – Wydawała się świetnym dodatkiem do treningów. Ot, parę asan na rozgrzewkę przed powtarzaniem akrobacji hiphopowych, tanecznych pas z baletu czy miarowych kroków argentyńskiego tanga. Taniec uprawiam od trzeciego roku życia, był najważniejszy.

Z czasem proporcje uległy odwróceniu. To co było tylko bonusem, swoistym suplementem, stało się najważniejszą częścią życia. Obecnie Lorraine uczy Vinyasy, która jest zachodnią wariacją na temat Ashtangi, metody ułożonej i spopularyzowanej przez Pattabhi Joisa. Stara się podchodzić do swoich uczniów indywidualnie, poprawiając postawę, pomagając we właściwych ustawieniach ciała. Od kilku lat zajmuje się także Jin Joga, specyficzną hybrydą hinduskiego podejścia do asan i chińskiej filozofii pierwiastka jin, znamionującego wszystko, co stabilne, nieporuszone, nieruchome. – Pasywna joga, gdzie trwa się w danej pozycji przez kilka długich minut, pozwala przygotować się do medytacji. Uelastycznia też tkankę łączną i zwiększa ruchomość stawów. Naprawdę warto spróbować, bo korzyści są ogromne – namawia Lorraine Tam. – Dla mnie Jin Joga była objawieniem, chociaż nigdy nie myślałam, że ja – będąca w nieustannym ruchu – znajdę frajdę w statycznych asanach.

## Jak joga zeszła na psy

Partner do jogi Annie Appleby nie sięga jej nawet do kolan. Jest dobrze wychowanym i zadbanym szpicem miniaturką, który doskonale wie, kiedy przychodzi czas na ćwiczenia. – Doga, jak nazywamy jogę z naszymi szczeniakami podopiecznymi, to świetny sposób na odreagowanie stresu. Same ćwiczenia mają działanie uspokajające. Obecność naszych psich pupili też wpływa kojąco – tłumaczy Annie. Zapewnia, że jej klienci, zarówno ci dwunożni jak i czwonożni, uwielbiają wspólne sesje. – Gdybym wiedziała, jaka to przyjemność, postarałabym się o psa znacznie wcześniej. W przeszłości nie było jednak na to czasu. Mieszkałam w Los Angeles, stolicy globalnego showbizu, a pracowałam w Paramount Pictures, jednej z największych wytwórni filmowych na świecie. Praca była stresująca i wymagająca. Gdyby nie joga, byłabym już wypalonym zawodowo wrakiem człowieka.

Po kilku latach wyczerpującej nerwowo pracy Anne postawiła wszystko na jedną



### ANNIE APPLEBY

Po kilku latach wyczerpującej nerwowo pracy Anne postawiła wszystko na jedną kartę i została instruktorką dogi. Czyli jogi dla właścicieli z psami.

## MOŻNA JESZCZE ZNALEŹĆ JOGĘ, W KTÓREJ ZWRACA SIĘ UWAGĘ NA CIĄGŁOŚĆ NAUK, OD MISTRZA DO UCZNIĄ. WIĘKSZOŚĆ ZAJĘĆ TO JEDNAK, NIESTETY, NOWOCZESNE WYMYŚLY.

kartę i została instruktorką jogi. – Początkowo miałam zamiar zostać w Mieście Aniołów – wspomina ze śmiechem. – Bo miałam ambicje, żeby uczyć jogi policjantów z Los Angeles. Przekonanie tych twardzieli, żeby siedzieli bez ruchu, oddychając głęboko, stopniowo rozluźniając mięśnie i wyciszając się, okazało się ponad moje siły. Widziałam, że patrzą na mnie jak na kosmitkę. Przeprowadziłam się zatem na północ, do Burlingame i mam do czynienia głównie z inżynierami zatrudnionymi w technokorporacjach jak Google czy Oracle. Są to uczniowie, którzy rozumieją i kochają jogę.

Doga robi furorę w Stanach Zjednoczonych, gdzie psi pupile są traktowani często na równi z dziećmi. – A skoro są sesje jogi dla matek z bobasami, to czemu nie miałyby ich być dla właścicieli z psami? – pyta retorycznie Annie Appleby.

Ci, którzy nie mają ani dziecka ani psa, mogą zapisać się na Acro Joga, wynalazek pary z San Francisco, Jasona Nemera i Jenny Sauer-Klein, i przyjść z partnerem na mieszankę akrobacji cyrkowych z jogicznymi asanami. A jeśli takie zajęcia nie będą satysfakcjonować, to zawsze można wybrać się na Jogę Antygravitacyjną, podczas której ćwiczy się, wisząc na podwieszonych u sufitu linach. Amerykanie mogą też wypróbować Surf Joga, które polega na balansowaniu na desce surfingowej. Jest też Joga Śmiechowa, która narodziła się w Indiach pod koniec ubiegłego wieku i ma rzesze zwolenników w USA, gotowych wybuchać na zawołanie piskliwym chichotem lub diabolicznym śmiechem. Przekonanych, że śmiech to zdrowie i dzięki niemu organizm wydziela potężną dawkę endorfin, niezbędnych do odczuwania radości i szczęścia. A ci, którzy chcą poczuć się szczęśliwsi w mniej ortodoksyjny sposób, mogą wykupić lekcje jogi dla nudystów lub Cannabis Jogi, gdzie – jak przekonują twórcy – zastosowanie marihuany przyniesie pełne rozluźnienie. Wszystkie te nowe odmiany zaczynają też zapuszczać korzenie na innych kontynentach. Amerykańskie imperium jogi wciąż się rozrasta i pączkuje. **S**

ZDJĘCIA: 123RF, CAROL SHOAEFF



### ACRO JOGA

To wynalazek Jasona Nemera i Jenny Sauer-Klein – mieszanka akrobacji cyrkowych z jogicznymi asanami.