



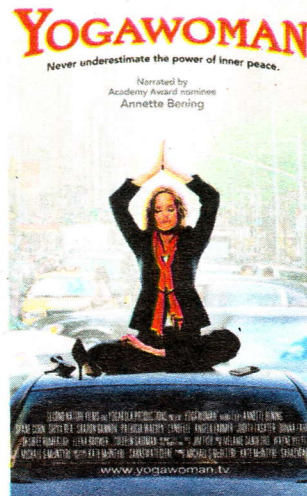
Joga jest kobietą?

Alina Koterska

– Dlaczego w każdej szkole jogi, do której trafiłam, większość uczestników zajęć to kobiety? Czy panom joga nie ma nic do zaoferowania?

Mam na to swoją teorię. Panowie nie znajdują w jodze elementu rywalizacji, który najbardziej ich motywuje. W praktyce po prostu nie ma rywalizacji. Nie konkurujemy z nikim i z niczym oprócz własnych słabości. Więc nie wszystkich panów joga przyciąga. Poza tym wokół jogi narosło wiele stereotypów. Chyba najpopularniejszy to ten, że to mało aktywne zajęcie plasujące się gdzieś między leżeniem a siedzeniem w dziwnych pozycjach i mruczeniu mantr.

Tymczasem joga może być (choć nie musi) niezwykle wymagającą fizycznie dyscypliną. Tylko ci, którzy sięgną głębiej, dowiedzą się więcej i zdecydują się spróbować jogi, docenią jej dobroczynne działanie. Panów w tej grupie jest nadal znacznie mniej niż pań.



A szkoda. Bo choć joga kojarzy się z „babską” aktywnością, ma do zaoferowania bardzo, bardzo wiele. Bez względu na płeć, wiek, wykształcenie czy przekonania – religijne na przykład.

Co ciekawe, choć wśród nauczycieli także przeważają kobiety, to wśród najwyższych nauczyciel-

skich stopni dominują mężczyźni. I na to również mam swoją teorię. Trudno jest zajmować się głównie własnym rozwojem, spędzać miesiąc do trzech rocznie w Indiach, pracować rano, po południu i wieczorem oraz w większości weekendów i jednocześnie mieć rodzinę i tradycyjny dom.

Więc współczesna joga ma oblicze kobiety, choć i tu uwaga – pierwotnie była dozwolona tylko dla mężczyzn.

Jednak, na szczęście, na przestrzeni stuleci zaczęto udostępniać kobietom tę bezcenną, starożytną wiedzę. A współcześnie kilka wielkich nauczycielek, jak Gita Iyengar, rozwinęło wątek praktyki pod kątem specyficznych kobiecych potrzeb. Traktując o tym film „Yogawomen”, którego polska premiera już w tę niedzielę w ramach Festiwalu Filmów Świata – Trzy Żywioty. Szkoła jogi Manomani ma przyjemność być partnerem tego wydarzenia. Serdecznie zapraszam na ten dokument wszystkich, którzy chcą się dowiedzieć o jodze czegoś więcej. **Maria Gutterwil**