

Dekameron 2020

Monika Bryzek

O POZYTYWNYCH SKUTKACH EKSTRAWAGANCKICH FRYZUR I JOGI

W zbiorach Muzeum Narodowego w Warszawie znajduje się intrygujący portret Antoniego Cierplikowskiego w stroju wschodnim. Antonii Cierplikowski, znany szerzej jako Antoine, był fryzjerem światowej sławy. W pierwszej połowie XX wieku zbudował globalne imperium fryzjerskie. Miał swoje zakłady w Paryżu, Cannes, Marsylii, Londynie i Tokio. W Stanach Zjednoczonych działała sieć ponad stu salonów fryzjerskich pod szyldem „Antoine”. Mieszkając na stałe w Paryżu, obracał się w artystycznych kręgach. Przyjaźnił się z Pabłem Picassem, Amedeo Modiglianem oraz Xawerym Dunikowskim i ówczesną partnerką rzeźbiarza Sarą Lipską. Pracami swoich przyjaciół, obrazami i rzeźbami, ozdabiał atelier, a Sara Lipska projektowała dla niego ekstrawaganckie stroje, wystrój wnętrz salonów, a nawet apartamentów, w których mieszkał. Przez ponad 40 lat Antoine wyznaczał światowe trendy w dziedzinie fryzjerstwa. Tworzył fryzury słynnych gwiazd takich jak Greta Garbo, Pola Negri, Marlena Dietrich, Brigitte Bardot, Josephine Baker czy Edith Piaf. Namówił do skrócenia włosów prezydentową Eleonorę Roosevelt. Sama Coco Chanel zazdrościła mu popularności. Nazywano go fryzjerem królów i królem fryzjerów. W Londynie nadzorował czesanie 400 arystokratek zaproszonych na koronację Jerzego VI i jego małżonki Elżbiety. Po latach został ponownie zaproszony na królewski dwór, kiedy tron obejmowała Elżbieta II, córka Jerzego VI i Elżbiety, królowej matki. Stałą bywalczynią jego paryskiego salonu była siostra Elżbiety II, księżna Małgorzata. Przyjaźnił się z okrytą złą sławą Wallis Simpson, której królewski ślub doprowadził do abdykacji Edwarda VIII. Księżną Windsoru i Antoine'a łączyła podobno słabość do koloru

niebieskiego. Na ulicach Paryża widywano go z niebieskimi włosami i z pofarbowanym na ten sam kolor chartem. Tłumaczył potem, że robił próbki niebieskiej płukanki do włosów, którą właśnie wynalazł. Zanim nałożył farbę na siwiejące włosy bogatej klientki, najpierw eksperymentalnie ufarbował swojego psa w ultramarynie i tak uzyskał swój słynny „błękit Antoine'a”.

Znajdujący się w zbiorach MNW portret w szerokiej palecie odcieni niebieskiego, namalował ściśle związany ze środowiskiem mody i ówczesnych celebrytów, francuski malarz holenderskiego pochodzenia Kees van Dongen. W 1927 roku uwiecznił on Antoine'a w stroju inspirowanym kulturą wschodu, zaprojektowanym przez Sarę Lipską. Sylwetka Antoine'a przywodzi tutaj na myśl samego Buddę ujętego w medytacyjnej pozycji lotosu, symbolizującą idealną równowagę myśli. Budda sięga prawą ręką ku ziemi w *bhumisparśamudrze*, wzywając ziemię, by była świadkiem jego duchowego przebudzenia i zwycięstwa nad demonem śmierci i pożądania, który próbuje odciągnąć go od medytacji. Antoine w lewej ręce trzyma kwiat lotosu, rodzaj lillii wodnej unoszącej się na jeziorach, stawach i strumieniach. Nasiona lotosu nawet przez 3000 lat nie tracą swojej zdolności do rozmnażania się i kwitnienia, są długowieczne i bardzo odporne. Kiedy kwiaty lotosu każdego dnia na nowo rozkładają płatki w stronę nieba, korzenie rośliny tkwią mocno zaczezione na dnie, lotos porusza się wraz z wodą, ale nie traci przy tym zakorzenienia. Dlatego tak wielu dopatruje się w nim tego, co w jodze najważniejsze - połączenia elementów przyziemnych i duchowych. Kwiat lotosu jest ucieleśnieniem harmonii, spokoju, ciszy i piękna, które jogini podziwiają i odzwierciedlają w pozycji *padmasany*, jednej z najbardziej charakterystycznych asan. W tej pozycji nie tylko przedstawiany jest Budda, ale również Śiwa, Rama, Mahawira. W pełnej pozycji kwiatu lotosu nogi są skrzyżowane, a podeszwy opartych na udach stóp skierowane ku górze. Regularne wykonywanie tej asany niesie ze sobą szereg

pozytywnych korzyści dla zdrowia. Odpręża ciało, oczyszcza umysł, uspokaja oddech. Pomaga rozciągnąć często spięte mięśnie ud, kolan i stóp. Wzmacnia kręgosłup i utrwała prawidłowo wyprostowaną postawę ciała. *Padmasana* dla początkujących może wydawać się bardzo skomplikowana, dlatego osoby rozpoczynające swoją przygodę z jogą częściej przyjmują pozycję *sukhasana* czyli siadu skrzyżnego z podwiniętymi pod siebie nogami, w której jedna stopa znajduje się pod kolanem drugiej nogi. *Sukha* w sanskrycie dokładnie oznacza łatwy, wygodny, naturalny. W jodze wszystkie podstawowe ćwiczenia wspomagające siedzenie w lotosie zaczynają się zwykle od siadu naturalnego.

Choć fascynacja kulturą z subkontynentu indyjskiego rozpoczęła się jeszcze w XIX wieku wraz z kolonizacją Indii przez Wielką Brytanię, to dopiero wiek XX przyniósł zetknięcie praktyk jogi z kulturą świata Zachodu. Mistrzowie i nauczyciele jogi z Indii zaczęli coraz liczniej przyjeżdżać do Europy i Ameryki. Szczególny wzrost zainteresowania jogą nastąpił w latach 90. XX wieku, kiedy nagrania wideo z praktyką zaczęły tworzyć Jane Fonda i Ali MacGraw. Rosnąca liczba hollywoodzkich gwiazd, takich jak Madonna, Sting, Meg Ryan, Heidi Klum, Halle Barry, David Duchovny, dbających o formę przez wyginanie ciała według tradycyjnych asan, doprowadziła do zwiększenia zainteresowania mediów, a co za tym idzie również opinii publicznej pozycjami jogi. Niedawno do czerpania z dobrodziejstw codziennej praktyki zachęcał Księżę Karol, a brytyjski National Health Service potwierdza, że joga jest dobra dla osób cierpiących na nadciśnienie, problemy z sercem, dolegliwości z kręgosłupem, w przewlekłym stresie i depresji. Meghan, (była) Księżna Sussex, za każdym razem pytana o sekrety jej urody, odpowiada, że wszystko zawdzięcza jodze. Jako córka instruktorki jogi praktykuje od dziecka. Myślicie, że Harry razem ze swoją małżonką wykonuje skomplikowane asany?

Mam wrażenie, że w dobie koronawirusa już chyba każdy wygina śmiało ciało. To dobrze. Joga ma korzystny wpływ na ciało i umysł. Koi nerwy, łagodzi stres – to bardzo ważne w tym szczególnym czasie, kiedy siedząc w domach jesteśmy torpedowani informacjami o kolejnych przypadkach zachorowań, upadku gospodarki, zakazach, nakazach, statystykach i analizach.

Czas domowej kwarantanny to dobry moment nie tylko na praktykę jogi, ale też zmianę fryzury. Jeżeli marzy Wam się radykalna zmiana długości włosów, chcielibyście mieć grzywkę lub irokeza, przefarbować się na ekstrawagancki kolor, kiedy jak nie teraz! Pozwólcie sobie choćby na odrobinę szaleństwa, jest szansa, że wszystko wróci do normy zanim skończy się kwarantanna. Kiedy podczas metamorfozy poczujecie niepokój usiądźcie na podłodze, skrzyżujcie nogi, wyprostujecie plecy, oddychajcie miarowo – wdech i wydech, wdech i wydech, wdech i wydech... spokojnie, wszystko będzie dobrze.