Хата Йога като практика на присъствие в тялото

Ирина Бъчварова

Hatha yoga as a Practice of Embodiment: *This paper will present the ancient tradition of hatha yoga as a invaluable means for "being present" in our bodies. Different yogic techniques for increasing the kinesthetic consciousness, called "embodiment" have been summarized and put into the context of the yogic as well as the contemporary approaches towards the human body to illustrate the need for practicing yoga in our times as well as possible applications of yoga for medicinal and educational purposes.*

Key words: *Hatha Yoga, Practice of Being Present, Embodiment, Somatics*

ВЪВЕДЕНИЕ

В днешни дни хата йога е станала изключително популярна. От 70-те години на 19-и век насам, много видове хата йога са пристигнали до нас от Индия, включително съвременните и не съвсем точни интерпретации на йога като новата мода във фитнеса. В този доклад авторът, обучен и опитен учител по йога, ще Ви убеди, че имаме нужда да разберем по-добре и задълбочено многото измерения на тази древна практика, която има корени в оригиналната философия на йога, зародила се в Индия и в същото време отразява контекста на западната култура.

Този доклад представя хата йога като телесна практика, която би могла да бъде много ценна и дори незаменима като средство да „присъстваме" в телата си. Разгледана е идеята, че съвременните хора не „са в телата си" – не интегрират и не усещат сигналите на телата си и не използват телесните си изживявания в своя полза. Техниките на хата йога помагат на занимаващите се (ученици) да установят контакт с телата си, да наблюдават дишането си, да усещат повече, да трансформират сковаността и слабостите си и да променят навици на движение и поведенчески модели. Този процес може да се нарече „присъствие в тялото" – задълбочаване на вътрешните усещания и кинестетичното осъзнаване като начин да се знае как различните измерения на човека – емоционално, когнитивно, духовно и физическо – се преплитат и как си взаимодействат в телесното поведение.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Понеделник вечер е. Около 6-7 души едва се събират с малкото ми студио, но всички очакват следващия час и нещо йога. Телата им са различни, историите и очакванията им също. Като учител (по йога), аз съм запленена от това, което ми казват телата им. Забелязвам белезите на градския живот в прегърбените им стойки и неспособността да седнат с кръстосани крака, виждам хаоса в главите им в очите, шарещи наоколо и търсещи стимули, присвити устни, стиснати челюсти, гърди, забравили движенията на дишането, стъпала, станали безжизнени от носенето на обувки. И това е само началото.

Едни от първите ми думи са: "Свържете се с тялото си, с центъра си, наблюдавайте дишането си, заземете стъпалата и позволете на асана да се случи, предайте се." Разбира се, повечето нямат понятие за какво говоря и си мислят, че това е някакъв екзотичен език, използван в йога.

Аз също съм съвременен човек, закърмена с традиционни представи за тялото и неговото физическо възпитание в най-общ смисъл. Имала съм късмета да се потопя обаче в тази древна телесна практика на Индия. Тъй като съм видяла и двете страни на монетата, опитвам се да улесня учениците си в срещата им с тази чужда им в началото практика. Не се опитвам да убеждавам коя страна на монетата има повече стойност, не е необходимо. Телата ни са най-добрият учител, на това разчитам.

Големият проблем обаче, на всички нас със "западни" умове, е начинът, по който разбираме взаимоотношението си със собствените ни тела, както и целта на тази телесна практика, наречена йога.

Повечето от нас се обръщат към йога, защото губят гъвкавост, защото имат нужда от малко спокойствие в забързания си живот или защото здравето им се е разклатило. Много често дори си нямаме понятие какво е йога и какво ни очаква. В повечето случаи сме чували, че йога тренира тялото и духа по холистичен начин и това ни изглежда напълно достатъчно.

Веднъж един много уважаван учител седял в градината. Приближил се един ученик и го помолил да му каже какъв е пътят към просветлението. Учителят изровил една глава лук от земята и казал: "Вземи го от тук." После разкопал нова дупка и заровил лука в нея като добавил: "И го сложи тук."

Тази алегория има много общо с това, което йога се стреми да постигне. Йога работи в две посоки—да премахне пречките пред доброто здраве и вътрешна хармония, да изкорени стари и вредни тенденции, навици и модели на мислене, така както изкореняваме глава лук. Засяването на лука на ново място описва процеса на израстване в нова, по-плодоносна почва.

1. ЙОГИСТКАТА ПЕРСПЕКТИВА ЗА ТЯЛОТО

1.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗА ЙОГА И ХАТА ЙОГА

Терминът йога произлиза от санскритския корен „yuj", означаващ „свързвам, обединявам", което дава и най-разпространеният превод на думата йога като състояние на единение или съюз, или процесът на свързване на индивидуалната душа (*джива-атман*) с трансцеденталната душа (*парам-атман*). В най-широк смисъл, йога са огромното количество духовни ценности, отношения, разбирания и техники, развити в Индия преди повече от 5 хиляди години и станали основата на самата древноиндийска цивилизация.

Йога често се представя като комплекс от различни пътища, водещи към общата цел на единението. Някои от тези пътища (*марги*) включват *джнана йога* (йога на познанието и знанието на свещените текстове), *бакти йога* (йога чрез преклонение), *карма йога* (йога чрез безрезервна служба), *раджа йога* (йога на медитацията или самопознанието) и др. Познатата на всички *хата йога* е физическа йога, включваща изчистване на тялото и съзнанието, и водеща до медитация. Затова се казва, че хата йога е подготовка за раджа йога (или външната практика, която подготвя за вътрешната практика).

За целите на този доклад, хата йога се използва в смисъла, по който тя се разбира на запад - като какъвто и да било вид йога, в който се изпълняват йога *асани* (физически пози), които са основа на практиката.

Хата йога е йога на усилието, физическа йога. Като всяка физическа дисциплина, йога натоварва тялото по определен начин и поставя различни физически предизвикателства към него. Това дава основание йога да се възприема като вид гимнастика и поне на повърхността да, йога има много общо с други видове физически натоварвания. Лесно можем да си помислим, че йога е просто още един вид "мързелив фитнес" като каланетиката, например, където се опитваме да оформим телата си без много усилие. Много от асаните наистина са трудни за повечето от нас и този факт ни кара да се фокусираме върху крайната цел—да направим непослушната асана перфектно и да се зарадваме, че сме напреднали.

Другата крайност е да се идентифицира йога с медитация. Ще цитирам Б.К.С Айенгър, който казва: "Медитацията изисква дисциплина, план и организация на съзнанието. А това се постига чрез асана и пранаяма." [1] Аз бих казала: седнете в Лотос или друга от медитативните пози с прави гърбове. Ако можете и не се изморите след 1 час седене неподвижно по този начин, започнете да медитирате.

Ако не можете да останете неподвижни, това не е само липсата на гъвкавост или издръжливост на мускулите, а блокажите, които ги причиняват. Ето и отговора— тялото дава знак, че нервната система не е готова за медитация. Телата ни никога няма да ни излъжат, дори ние да се самозалъгваме с охота.

1. 2 ИНДИЙСКИ ТЕЛЕСНИ ПРАКТИКИ И КУЛТУРЕН КОНТЕКСТ ЗА ЙОГА

Хата йога е възникнала в културен контекст, който има много по-различен подход към телесните дисциплини, отколкото на запад. В Индия, хата йога е част от кутлура, в която практики като бойни изкуства, борби и сценични изкуства се разглеждат като средство за култивиране на човека, използвайки тялото за постигане на духовна еволюция. Тези форми на телесна практика не се считат само за техники, а за лична садхана на практикуващите ги (садхана – „духовен път, който води до съвършенство“)[1]. Като се отдават изцяло на тези практики, наситени със смисъл, практикуващите ги усъвършенстват себе си на всички нива - емоционално, интелектуално, психически, духовно, физически..

Трудно е да се разбере какво е било значението на асаните преди да се появят първите книги за йога, а и в тези първи и най-древни текстове със сигурност няма описание на нито една асана във вида, който ние познаваме. Много изследователи на йога считат, че това се дължи на начина на живот в Индия, в който ежедневното практикуване на някакви физически техники е било нещо толкова обичайно, че не е имало нужда да се описва. Факт е, че тантризмът силно е повлиял развитието на асана от поза за медитация в някаква практика за усъвършенстване на тялото. Тантрическата концепция за тялото може да се приеме и за причина за възникване или развитие на хата йога практиките. Стремежът да се открие Божественото в човешкото тяло е дало нов тласък и ново значение на асаните и на други техники в йога. И така, целите на хата йога практиките могат да се обобщят в няколко точки:

1. Да се проникне от най-грубото към най-финото;
2. Да се събуди фината физиология;
3. Да се изчистят неосъзнатите модели на мислене и поведение (самскарите) в слоевете на тялото;
4. Да се освободи задържаната и стагнирала жизнена енергия (прана);
5. Да се изживее състоянието на единение, (самади).

Хата йога постига това, използвайки тялото като основен инструмент и специфичните техники за този процес са разгледани в т.3.

1.3 ЙОГИСТКИЯТ МОДЕЛ НА ВЪЗПРИЕМАНЕ НА ТЯЛОТО

В един от най-древните „Упанишади“ (древни индийски текстове), тялото е представено като съставено от седем слоя, наречени *ко́ши*. Това е начинът на йога да проникне в сърцевината на тялото. Седемте ко́ши или слоя са: *анамая ко́ша*— грубото тяло, най-външният анатомичен слой, изграден от мускулите, костите и кожата; *пранамая ко́ша*—началото на финото тяло, прана или жизнената енергия, циркулираща в тялото под формата на кръв, въздух и гръбначномозъчна течност; *маномая ко́ша*—психическият и емоционалният слой, отговарящ на нервната ни система; *виянамая ко́ша*—вродената мъдрост на тялото, даваща ни моментите на просветление; *анандамая ко́ша*—блаженството, в което тялото е просто освободена енергия; *чифтамая ко́ша*—слоят на съзнанието, свързано с висшето съзнание и най-вътрешният слой—*атмамая ко́ша*, индивидуалната душа.

Независимо дали ще се възприемат буквално или метафорично, моделът на ко́шите показва и посоката на йогистката практика—от външното, грубото,

повърхностното към вътрешното, финото и дълбокото, от периферията към сърцевината. Този принцип също е зад всяко наше движение в йога.

Хата йога наистина е фокусирана върху тялото. Но това е само началото. С напредването на практиката, тялото става средство за усъвършенстване на други страни от личността и живота ни. Дълбоката философия зад практиката на йога резонира с работата на много световни философи, които разглеждат тялото не като "обект сам по себе си", а като "средата, в която се случва целият ни свят". По този начин, йога се опитва да разбере Аз-а чрез тялото.

2. ИДЕЯТА ЗА ПРИСЪСТВИЕ В ТЯЛОТО СПОРЕД СЪВРЕМЕННАТА СОМАТИКА

Идеята за *имбодимънта* (присъствие в тялото, от англ. embodiment) е централна и в много западни терапии—от био-енергетиката до Роуинг, които са представители на соматиката. Счита се, че "откъсването" от телата ни всъщност е "заучено поведение". Много соматични дисциплини се занимават с "реимбодимънт" по различни начини като считат имбодимънта за "проникване на съзнание във всяка част от тялото" .[4]. Това виждане е аналогично с йогисткото разбиране за тялото. Ключовата дума тук е "проникване" - тя е синоним на задълбочаване, и предполага, че в тялото има много повече от само мускулноскелетни усещания като мускулна треска, например. Така имбодимънта се разбира и като изследване на *кóшите*—слоевете на тялото от периферията към сърцевината. Но имбодимънта не е само предмет на соматиката или йога. Етнолози, терапевти по движение, танцьори и образователи в сферата на танца трескаво изследват и популяризират различни начини хората (а оттам и цялата съвременна култура) да оцени и развива тялото като живо, движещо се изразно средство. Психологията също не изостава.

Соматика е общ термин за новопояваваща се интердисциплинарна област в науката, посветена на изследването на теорията и практиката на "сомата" (от гръцки - живото тяло в неговата цялостност). Тази сфера на знания и дейност започва да се появява в края на миналия век, когато възникват много видове фокусирани върху тялото терапии и начини на обучение в движение. Общото между всички съществуващи дисциплини на соматиката е различното виждане за телесните усещания и практика, а именно стремежът да се възстанови интимната връзка с телесните процеси: дишане, импулси за движение, баланс и чувствителност. Най-общо казано, соматиката се стреми да ни върне към вродената интелигентност на тялото. Както използването на слънчевата енергия като алтернативен енергиен източник или органичната храна са израз на човешкия стремеж да се върне към природата, така тези нови соматични дисциплини се стремят да се борят с отчуждаването на човека от собственото му тяло. Новите алтернативни начини на движение, докосване и изобщо развиване на чувствителност и осъзнаване се стремят да ни сближат с вродената мъдрост, съдържаща се в колагеновите ни влакна, нервните ни влакна и гръбначномозъчната ни течност.

Има три сфери от соматиката, които имат пряко отношение към практиката на хата йога: 1. Соматичното схващане за тялото и нуждата да преоценим взаимоотношенията си със собствените ни тела; 2. Развитието на сензорна чувствителност и пре-обучението ни в движение, като отговор на нуждата от повече чувствителност на тялото и подвижност; и 3. Освобождаването на ограничаващите ни психо-физични модели, които влияят на качеството на живота ни.

Крайната цел на йога е самоосъзнаването и този процес започва с опознаването на собственото тяло не самó за себе си, а като „среда, в която се случва целият ни живот". Хата йога със своите специфични техники води към този вид самопознание.

3. СПЕЦИФИЧНИ ТЕХНИКИ В ЙОГА ЗА ПОСТИГАНЕ НА ПРИСЪСТВИЕ В ТЯЛОТО

Основните техники на практиката по йога са същината в развитието на имбодимънт. Това са ***свадхяя*** (svadhyaya—самонаблюдение), *асана* (поза), *пранаяма* (съзнателно дишане), *виняса* (синхронизирано с дишането движение) и

Шавасана (финална поза за релаксация). Някои практики на хата йога използват също така и *дрищи* (фокусиране на погледа), *мантра* (звук) и *банда* (вътрешно задържане на енергията). В началото практикуващите научават известно количество асани, които движат телата им по различен начин и ги карат да застават в необичайни позиции. Трябва и да дишат по нов начин, което неминуемо внася елемент на самонаблюдение. Научават и виняса—синхронизирано с дишането придвижване от асана в асана. Ето и описание на тези техники.

3.1 Свадхяя - самонаблюдение

Свадхяя, което се превежда като изучаването на *сва*-аза [3], всъщност е практиката на самонаблюдение. Свадхяя се прилага към всички техники на хата йога, независимо дали се учим да наблюдаваме промените в движенията си или начина на дишане. Свадхяя е в основата на имбодимънта, тъй като е средство да осъзнаем взаимовръзката между мисли, емоции, физически усещания, чувства, образи и прозрения, които се появяват по време на практиката. Това не е някакъв специфичен списък с неща, които да забележим, а просто качеството и способността да наблюдаваме какво се случва, докато изпълняваме която и да е от останалите техники. Свадхяя ни помага да забележим и осъзнаем навиците на телата и мозъците си, които отвличат вниманието ни от настоящия момент и това, което се случва с тях в настоящия момент. Способност-та да разберем как си създаваме излишно напрежение в телата е умение, което е безценно както за йога практиката, така и за ежедневието.

3.2 Асана – ключът, отключващ чувствителността на тялото

Асаните са катализаторите на хата йога—те предизвикват промени в тяло то, които пък поставят началото на процеса на имбодимънт. Има стотици асани, наложили се с времето и всяка има своя вътрешна динамика, която влияе на всеки човек. В началото ще се разучи постановката на тялото и техниката на изпълнение, но постепенно позата започва да включва и други слоеве на тялото - да предизвиква емоции и чувства, защото мускулите започват да се отпускат и да се освобождават. Практикуващият все повече и повече започва да се оставя на това, което в началото са били много интензивни усещания в тялото си - явление, известно като “предаване”. Това предаване на практикуващия е практическа техника за трансформиране на съпротивлението му. Така, асаните са ключ, който започва да “отваря” тялото на практикуващия и поставя началото на процес, в който всяка клетка на тялото се насища с чувствителност.

3.3 Пранаяма: съзнателно дишане

За да се научим да дишаме в йога първо трябва да *осъзнаем* дишането си, за да можем да преминем от *автономно* дишане (което е по принцип повърхностно) към *съзнателно* дишане (което е по-бавно, по-дълбоко и по-равномерно). В началото учениците се научават да усещат движенията, съпровождащи вдишването и издишването, за да могат да дишат с по-стабилен и бавен ритъм. Можем да се научим да слушаме и наблюдаваме звука на дишането, който е отражение на качеството му. Когато дишане се прилага заедно с асана, можем да наблюдаваме как се променя дишането ни при изпълнение на трудни пози в сравнение с пози, които са лесни. Йогисткото дишане увеличава и кислородната консумация, което допринася за физиологическите промени по време на йога практиката.

Една от най-важните функции на съзнателното дишане е да ни даде фокус, за да не се отвлича вниманието. Още от самото начало започваме да се учим как да тренираме потока на мислите си, така че те да са насочени към тялото и това, което

се случва в него. Все пак, асаните са тръгнали от медитацията в йога. В хата йога, дишането е начин да се обуздаят мислите и да се фокусират върху тялото и това, което се случва в него. Като дадем на съзнанието си фокус, какъвто е дишането, помагаме не само да развием потенциала си за концентрация и усещане, а и да трансформираме тенденцията да избягваме, отричаме и да се отдръпваме от това, което се случва в настоящия момент, независимо дали това е физически дискомфорт от дадена поза, проблем, спомен или нещо, което не можем да осъзнаем, но ни задушава или просто "не ни изнася". Когато се практикуват асани, дишането ни помага постепенно да усетим и осъзнаем това, което се случва вътре в телата ни, а постепенно и в мозъците и в душите ни.

3.4 Виняса: синхронизиране на движението с дишането

Практиката на виняса е техника, която внася движение в практиката на асана. Макар асаните да се възприемат като статични (поне погледнати отвън), отвътре те продължават да растат, да се отварят и да се променят чрез малки и почти незабележими движения. Виняса създава плавен преход между позите като следва естествената структура на една асана и я свързва със следващата. Сурия Намаскар (поздравът към слънцето) е един от най-фундаменталните примери за виняса. Започвайки и завършвайки в най-основната позиция—Тадасана (поза Планина), цялата поредица от асани се разтваря при повдигане на ръцете нагоре, после движението естествено преминава в наклон напред и така всяка следваща асана следва ритъма на дишането като се синхронизира или с вдишване или с издишване. Както за начинаещите, така и за напредналите практикуващи, Сурия Намаскар е средство за разгряване на тялото и за центриране на съзнанието.

Виняса прави движението неотделима част от практиката на асана. За начинаещите, чувствителността им се разпростира и върху тялото в движение. Може да минат месеци докато качеството на движение в хата йога стане плавно и меко. Но в същото време, виняса може да се превърне в микрокосмос сама по себе си като ни разкрие несъзнателно напрежение в тялото под формата на резки движения, влагане на усилие, напъване, задържане на дишането и др.

3.5 Шавасана: присъствие в тялото чрез релаксация

Шавасана (поза Труп) е съществена част от практиката на хата йога и е много важна, защото ни научава да бъдем в телата си, т.е. на имбодимънт. Тази поза най-често се дава в края на практиката за пет до 20 минути според нуждите на практикуващите. Тялото е легнало удобно, очите са затворени и практикуващите се учат съзнателно да освобождават напрежението, за да могат да си почиват без мислите им да ги притесняват. Понякога учителят говори и кара практикуващите да сканират тялото си от главата до петите и да забележат къде има напрежение, за да могат съзнателно да го освободят, понякога им дава свобода да потеглят към срещата със самите себе си. Макар повечето системи за движение да имат период за "разпускане", Шавасана е уникален метод да спрем всякакво външно движение и да позволим на централната нервна система да си отпочине без никаква външна стимулация.

В градски условия, където тази стимулация е много висока, много практикуващи откриват, че им е трудно да дадат почивка на нервните си системи или да се отърсят от напрежението. И дори, когато казват "Най-обичам като си легнем накрая", в повечето случаи това означава, че им харесва музиката, която съпровожда процеса на релаксация, нещата, които инструкторът говори или просто лежането и облекчението, че "зорът" е свършил. Шавасана е една от най-необходимите пози за съвременния човек, тъй като тя е точно противоположното на "правене" на нещо и обработването на постоянни стимули. Шавасана ни помага просто да "бъдем" в телата си без вниманието ни да е отвлечено от нещо извън самите нас. Шавасана е шанс да открием вътрешния си пейзаж като просто бъдем в телата си.

3.6 Други техники

Другите техники, които могат да бъдат приложени в хата йога са използването на дрищи (фокусиран поглед), мантра (звук), банда (вътрешното задържане на енергията), медитация (дхияна) и крия (прочистващи техники). Практиката на *дрищи* е фокусът на очите върху една точка, който се променя според динамиката на всяка асана. Понякога погледът е насочен към тялото като например връхчето на носа (назаграй дрищи) или пъпа (наби дрищи). Дрищи помага да се стабилизира погледа и вниманието. Когато съзнанието блуждае, погледът също блуждае и обратно.

Бандите - буквално преведени от санскрит като "заключалки", са методи да се задържи енергията вътре в тялото като се повдигат и затварят определени части на тялото. Бандите са основно три: Мула банда (повдигането на тазовото дъно), Уддияна банда (повдигането на долната част на корема навътре и нагоре към гръбнака) и Джаландара банда (повдигането на Атласа, което предизвиква леко отпускане на брадичката). Тези банди се прилагат по време на асана, дишане и при медитация.

Използването на ***мантра*** (звук) е популярно в някои форми на хата йога като Винийога, където напяването на санскрит се комбинира с изпълнението на определени асани. В много други школи по хата йога, мантри могат да се напяват в началото на практиката или в края и обикновено всички мантри включват изричането на вечния звук "ОМ". Макар да има много интерпретации на мантрите и нуждата от тях, според йогите мантрата вибрира в тялото и събужда различни енергетически центрове. Много учители разглеждат мантрите като вид медитация, други учители предпочитат традиционната медитация в седнала позиция. Друга практика са *криите*—различните прочистващи процедури с вода и други подръчни средства—като *нети* (прочистването на носа), *басти* (клизма) и др. Не можем подробно да разгледаме всички тези йогистки техники тук, а просто ги споменаваме като мощни средства, които могат да бъдат включени във всяка практика.[2]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Макар разгледани накратко, специфичните техники, използвани в хата йога дават основание да се направи следния извод:

Хата йога не може да бъде изучавана като спортна дисциплина. Тя е практика, водеща до само-опознаване и модифициране на телесното ни поведение като начало на психическата, емоционалната и духовната трансформация. Това повдига редица въпроси относно организацията на обучението по йога както сред свободно практикуващите, така и за студентите в РУ „Ангел Кънчев" и други учебни заведения.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Айенгър, Б.К.С. „Светлина върху йога", 1965, Ню Йорк, Schochen Books.

[2] Бъчварова, И. „Йога асана в движение", 2011,

[3] Десикачар, Т.К.В. „Сърцето на йога", 1995, Рочестър, VT: Inner Traditions International.

[4] Koller, John. „Human embodiment: Indian perspectives. Self as bodv in asian theory and practice" 1993, Albany: State University of New York Press.

[5] Radha, Swami Sivanand. „Hatha voga: the hidden language: svmbols. secrets and metaphor", 1989. Boston and Shaftesbury: Shambhala.

За контакти:

Ирина Бъчварова, преподавател по йога, Русенски университет "Ангел Кънчев", тел.: 0885151623, e-mail: yogashala@abv.bg; website: www.yogashala-bg.com

Докладът е рецензиран.