

Ащанга йога като практика, трансформираща ежедневието

Ирина Бъчварова

The paper introduces Ashtanga yoga as a practice of the quotidian and its potential to transform and re-program habitual models of movement and behavior. It justifies the necessity to be practiced on a daily basis in order to provoke the above-mentioned transformation. .

Key words: Ashtanga Yoga, Embodied Practice of the Quotidian, Movement and Behavior Models.

ВЪВЕДЕНИЕ

Практиката на Ащанга йога набира все повече популярност в България. За по-сериозно практикуващите йога, йога означава всекидневна практика на определени техники, като асана, дишане, медитация и др. Освен това, мнозина прилагат на практика и определени етични принципи, извлечени от философията, която е в основата на практиката. Този доклад взема предвид предишни интерпретации на йога като практика на присъствие в тялото и представя тази практика като "трениране" на ежедневни модели на движение, мислене и поведение с оглед тяхната трансформация и ре-програмиране. Основната част на доклада се базира на телесните изживявания по време на асана на практикуващи с различен опит и стаж в йога. На базата на изводите, направени от този анализ се формулира необходимостта практиката на Ащанга йога да бъде част от ежедневието, за да може методът да прояви своя трансформиращ и лечебен потенциал.

ИЗЛОЖЕНИЕ

За никого не е тайна, че йога не е само разтягане, нито гимнастика. Санскритският термин "йога", произлизащ от корена уј (свързвам, обединявам, държа здраво), поставя асана сред други медитативни и аскетични техники, водещи до духовно освобождение посредством обединяването на индивидуалната същност /енергия с универсалната същност/енергия. Така за повечето практикуващи, йога е средство за духовно и личностно развитие. Въпреки това, популярността на йога в нашето общество се дължи по-скоро на желанието за по-добра физическа форма и здраве, отколкото с духовните аспирации на йога. Този доклад ще се ограничи с физическите въздействия на асана-практиката и как те имат потенциала да преобразят ежедневието на практикуващия в много аспекти. За целта първо ще разгледам Ащанга йога като система с нейните особености, а след това ще анализирам накратко и впечатленията на интервюирани за целите на този доклад учители и практикуващи Ащанга йога.

АЩАНГА ЙОГА КАТО ПРАКТИЧЕСКА СИСТЕМА

Терминът Ащанга йога се отнася до практика, стъпила върху "Йога сутрите" на Патанджали, индийски мъдрец, който е кодифицирал йога, написвайки сутрите (афоризми) през 2 век пр.н.е, макар да има доказателства, че текстът на сутрите е още по-древен [5]. Аща-анга (осем-степенни) са осемте степени, които систематично изчистват човека вътрешно и разкриват универсалната му същност. Осемте степени са *яма* (етични принципи), *нияма* (морал), *асана* (физически упражнения), *пранаяма* (дихателни техники), *пратяхара* (контрол над сетивата), *дхарана* (концентрация), *дхияна* (медитация) и *самадхи* (съзерцание, при което медитацията и обектът на медитация се сливат). В по-тесен смисъл обаче, Ащанга е метод на практикуване на йога, възстановен от Шри Т. Кришнамачаря и популяризиран от Шри К.Паттаби Джойс, състоящ се от серии асана комплекси, при които отделните асани са свързани една с друга чрез т.нар.*виняса*—синхронизирани с дишането движения. Характерни за Ащанга йога метода са и специфичният начин на дишане по време на

асана, поддържането на точка на фокус (*дрищи*), използването на специфични групи мускули за създаване и контролиране на енергията (*банди*), както и специфичната подредба на асаните в едно логично и имащо определена цел цяло.

В България, Ащанга йога се практикува в класове, провеждани по училища и фитнес зали, както и студия, предлагащи йога или Ащанга йога студия. Извън специализираните студия по йога, фокусът клони повече към Ащанга като физически упражнения, докато в студията стремежът е йога да се изучава в нейната пълнота. Най-често класовете са два-три пъти седмично, а по специализираните Ащанга йога студия и ежедневно. Характерни за практикуването на този метод са и т.нар. „Майсор-стил“ класове, в които в рамките на учебната програма всеки практикуващ получава индивидуализирани наставления и практики от учителя, което позволява да се развие по-дълбока връзка между ученик и учител, както и да се изгради лична практика. В курсове за инструктори по света, ежедневната лична практика, поддържана минимум 2 години е абсолютно изискване към кандидатите. Студентите на РУ „Ангел Кънчев“ имат по един час йога седмично като спорт по избор.

Независимо, че и Ащанга йога, като другите видове хата йога, е основно фокусирана върху тялото, учителите и изучаващите Ащанга настояват, че физическата практика е само средство да се усъвършенстват другите аспекти на личността: модели на мислене и действие, емоции и дълбоки несъзнавани структури. Това отношение резонира с работата на някои западни философи, които показват тенденция да критикуват дуализма тяло/съзнание още от времената на Декарт. Някои разработки в тази област спорят, че тялото не е само обект в света, а самата среда, в която нашият свят съществува [7]. Това твърдение като че ли описва философията на Ащанга йога и опитът на практикуващите най-добре: Ащанга йога е практика на присъствие в тялото (имбодимънт). Но за разлика от критически настроените изследователи на йога, които в по-голямата си част са доволни единствено да концептуализират имбодимънта като основа за човешкото ежедневие и така да поддържат хегемонията на менталното над другите аспекти на съзнателно човешко съществуване, сериозно практикуващите йога всъщност се опитват да разберат човешката същност чрез тялото. Нещо повече, това разбиране води до практики, които имат за цел да трансформират това, което сме в ежедневието и в същото време да ни разкрият истинската ни същност, необременена от социалните и културологичните си роли.

За много учители и практикуващи, процесът на разкриване и трансформация на тази същност се върти около това как тялото приема предизвикателствата по време на асана практика. Моментите на предизвикателство почти винаги включват конфронтация не само със собствените ограничения на физиката, но и емоционални и ментални реакции към такива моменти. В такива моменти, обичайната липса на съзнателност, усещане и присъствие в тялото, които Ледер [7] нарича “обичайната откъснатост на тялото от съзнанието”, се заменя със силни изживявания на тялото.

То се сблъсква със съзнанието и тази среща застрашава спокойното, контролирано дишане и концентрация, които практикуващите се опитват да поддържат, докато в същото време влагат усилия да изпълняват асани контролирано. С времето се изгражда уменията да се поддържа с повече лекота определен ритъм на дишане, докато вниманието остава фокусирано върху тялото и какво се случва с него. Именно за този по-дълбок аспект на практиката говорят повечето учители, чието мнение може да се обобщи чрез думите на американския учител Дейвид Уилямс: “Често ме питат дали някой е добър в йога и аз отговарям, че добър йоги не е онзи, който е най-гъвкавият, а онзи, който може да остане най-фокусиран върху това, което прави, да поддържа най-интензивно Мулабанда и дълбоко дишане. Най-добрият йоги е онзи, който се забавлява, докато практикува, а не онзи, който може да се върже на джуфка. Вярвам, че в тази медитация, а в движение най-същественото не се вижда отвън, а е вътре във всеки един от

практикуващите.” [8].

Една от най-влиятелните теории, вземана под внимание в повечето културологични и социални проучвания на “имбодимънта” е теорията на Бордо за хабитуса и свързаната с него концепция за телесния хексис. Според Бордо, хабитусът са всички станали навик ежедневни практики, които човек е придобил посредством социализацията си. Хабитусът е историята на тялото, станала втора природа и неосъзнавана като такава. Хексисът, от друга страна, са моделите на движение, които човек изгражда като средство за общуване, т.е. натоварени със социално значение и стойности [4]. Тези аспекти на човешката субективност се повтарят и повтарят без да бъдат осъзнавани; с други думи хексисът е постоянно предразположение, упорити навици на стоене, говорене и дори усещане и мислене. Тази теория потвърждава йогистката концепция за т.нар. “самскарите” - дълбоко запаметени впечатления, емоции и изживявания, които предопределят моделите ни на поведение, мислене, дишане, движение, които йога се опитва да изчисти, както от телата, така и от съзнанието на практикуващите. За целта на този доклад, термините самскара и хексис са обединени в термина “придобит имбодимънт”. Именно този придобит имбодимънт е най-голямото предизвикателство по време на практиката на Ащанга йога и именно той постепенно се променя, благодарение на практиката. Практикуващите наблюдават движенията и дишането си, поддържат асана стабилна, дишането равномерно, погледът фокусиран, въпреки предизвикателствата и точно в такива моменти дълбоко хабитуираните модели на движение, телодържане, усещане и мислене стават очевиден - дотолкова, че духовните аспекти на йога също започват да стават по-разбираеми. Така, изживяването на духа е тясно свързано с насочването на усещанията и съзнателността към ограниченията на хексиса. Както казва Бараней [3], “Макар идеята за духовното да изглежда трудна и малко мътна, едва ли има друга дума, която да описва така добре онези моменти на пълно потапяне в практиката, които се случват когато човек усети способността си (макар и понякога само потенциална) да контролира онова, което прави тялото и онова, което тялото прави за човека”.

Първата серия Ащанга йога (общо те са 6), която се изучава най-масово е наречена “Йога чикитса” (Йога терапия). Всички опитни Ащанга йога учители подчертават ролята на ежедневната практика на Ащанга за изцеляване на тялото. Паттаби Джойс пише, че „тялото и съзнанието са неотделими едно от друго и следователно, тялото и сетивните органи също са свързани със и зависими от съзнанието. За да се достигне до него с цел изучаването и трансформирането му, е необходим метод за дълбока концентрация и за да се достигне такава степен на концентрация, тялото първо трябва да е чисто, а едва след това може да се развива ментална сила. Начинът за изчистване и придобиване контрол над тялото се нарича асана (позите). Когато тялото се изчисти, дишането също се изчиства и така се елиминират болестите на тялото и духа, които пречат на развитието.“ [5].

И така, всеобщо практикуваните асани се разглеждат като терапевтичен процес, който само подготвя тялото за по-дълбоките аспекти на йогистка практика, които включват пранаяма (дишане), контролът над сетивата (пратяхара) и медитативните практики на концентрация, медитация и съзерцание, описани от Патанджали в неговите “Йога сутри”. Акцентът върху терапевтичната роля на асана има корени в по-широкото Хинду разбирание за несъвършенството на човешката природа и така, в този контекст, йога може да се разглежда като система от практики, чиято цел е да компенсират за това вродено несъвършенство. [2]. Така или иначе, в по-съвременните школи по йога, сред които тези на Б.К.С. Айенгър и Паттаби Джойс се акцентира върху терапевтичния ефект на йога с фокус върху здравето и изцелението чрез коригиране на физическите недостатъци на тялото, освобождаването на потиснати емоции, както и преодоляването на всякакви други хабитуирани модели, причиняващи дискомфорт или болести както на тялото, така и

на емоциите, психиката, духа..

Целта на основните асани в Ащанга йога е да подредят, детоксицират и укрепят тялото и това е причината всички учители по Ащанга йога да подчертават необходимостта да се практикува ежедневно. Чрез включване на практиката в ежедневието, ежедневните, станали втора природа модели на тялото, мисълта и духа, се пречуват и трансформират. Смело може да се твърди, че целта на Ащанга йога е да се трансформира ежедневието в смисъл нашите навици и неосъзнати модели на мислене и поведение.

НЯКОИ ОСНОВНИ МЕТОДИ, ИЗПОЛЗВАНИ В АЩАНГА ЙОГА И НАЧИНЪТ, ПО КОЙТО ТЕ ПОСТЕПЕННО ПРОМЕНЯТ НАШИТЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИ МОДЕЛИ

Целта на йога е да освободи съзнанието от неговата обусловеност: от всичко онова, което го кара да възприема, мисли и реагира по един или друг начин. В рамките на тази "голяма" цел, хата йога, и особено Ащанга чрез специфичните си въздействия, се опитва да достигне и повлияе на съзнанието, използвайки тялото като инструмент. Променяйки нещо в тялото се променя и нещо в начина, по който мислим и постъпваме в ежедневни ситуации. С други думи, въздействайки и манипулирайки тялото, хата йога въздейства и манипулира съзнанието, като изходната точка за тези въздействия е, че съзнанието определя какво се случва в тялото.

Ето и някои от начините, по които се постига това:

1. *Фокус върху дишането.* В Ащанга йога се диша по определен начин съзнателно, което означава, че практикуващите трябва постоянно да полагат волеви усилия да поддържат дишането си стабилно и непроменливо (звук, темпо, качество, дълбочина) през цялото време на практиката. „Различната дължина на вдишване и издишване при различните хора се дължи на специфичните предизвикателства в живота и реакциите на хората към тях, които променят потока на въздух и кръвното налягане. Пранаяма (съзнателното дишане) цели да елиминира тези нарушения в дишането и кръвното налягане, и направи човека спокоен, незасегнат от предизвикателствата и непривързан към собствената си личност.“ (1). Така тялото, извършващо някакви движения се движи интуитивно, използвайки инстинктите и вродени механизми за стабилизация и отпускане, където е необходимо. В дългосрочен план се повлиява на възбуждащите и задържащите мотоневрони в мозъка и се създават нови моторни програми. Пример е изпълнението на Поздравите към слънцето, където за едно вдишване или издишване, тялото трябва да изпълни едно, две или повече движения без да се нарушава ритъма на дишане.

2. *Фокус на погледа* (дрищи). Поддържайки фокуса на погледа в определените точки за всяко движение/поза, тялото се движи/стои в оптимално положение с минимум усилия. Пример е всяко навеждане напред, при които положението на главата (чрез погледа) влияе на разположението на гръбначния стълб.

3. *Използване на дълбоки мускули за инициация* на движения, вместо повърхностни мускулни групи. Пример отново са навежданията напред, където при инициацията на движението от дълбоките бедрени флексори и стабилизацията посредством ТА мускула, торсът се навежда с неутрален "прав" гръб, а при инициацията от раменете или кръста (поради лоши навици на движение), корпусът се извива в силна общо гръбначна кифоза, придружена със силно стягане на окологръбначните мускули, затваряне на гърдите и отпускане/повдигане на раменете. За да е възможно това, се изисква внимание, умение за изолиране на отделните мускули и мускулни групи, както и добър мускулен контрол, които се създават бавно при редовни занимания.

4. *Активно освобождаване и активен баланс.* Същността на тази техника включва идеята за действие и противодействие и се състои в следното: при в задържащата фаза на дадена асана се активират антагонистите на мускулите, които

са извършили движението/движенията, необходими за заставане в тази асана. Това създава баланс, центрирайки тялото. Активното освобождаване се прилага във всяка поза и то предизвиква обичайния, „ежедневния“ начин, по който използваме телата си при движение. Прилагането на тази техника изисква изтънчена проприоцепция, чувствителност, концентрация и контрол над тялото, които се изграждат бавно с редовна практика.

5. *Виняса – синхронизирано с дишането движение.* Една от най-характерните техники в Ащанга йога подпомага прилагането на гореспоменатите техники и освен това има за цел вниманието да остане върху това, какво се случва в момента. Изискването да се спазва виняса научава тялото да се движи по различен начин, започвайки с осъзнаването, че мускулите имат по-скоро поддържаща роля за движенията и че зад тях съществува една много по-умна и мъдра система за движение. Благодарение на виняса практикуващите разбират, че обичайният начин за изпълнение на движения чрез активиране на мускули по-скоро пречи за извършване на желаното движение с лекота, грация и интегритет. Всяка поза в йога е пример за това: дори и да може да бъде изпълнена позата, използвайки мускулна сила, създаденото напрежение ще води до загуба на баланс, невъзможност да се поддържа неподвижност и фокус на погледа в позата, невъзможност да се остане в позата необходимото време, невъзможност да се диша и т.н.

От всичко казано дотук се вижда ясно, че макар асана да работи над и със тялото, основните техники в Ащанга йога изискват участието на съзнанието и то волево. Ето защо, мисленето трябва да се промени и се променя с течение на времето. Ако не се промени мисленето, няма значение колко се усукват, потят, пъшкат и охкат практикуващите. Ако практиката не е съзнателна и остане само някакво механично изпълнение на различни пози, тялото няма да се промени. Това е и причината традиционното обучение по йога да започва с изграждането на самодисциплина, включваща развиването и прилагането на редица етични и морални принципи, разпростиращи се върху начина на хранене, взаимоотношенията с околните и със себе си, ежедневно поведение като реакции на житейските предизвикателства. Едва тогава се пристъпва и към овладяването на асана. В нашето общество, процесът е донякъде обратен – обучението започва с асана, като се разчита тя да предизвика желаните психологически и телесни, водещи и до поведенчески промени.

АНАЛИЗ

За да се докаже как Ащанга йога променя ежедневието на практикуващите и необходимостта от ежедневна практика за постигането на тези промени, бяха интервюирани 15 инструктора по Ащанга йога от цялата страна, 30 редовно практикуващи (редовно практикуващи - поддържащи ежедневна практика в продължение на минимум 1 година) и 30 „нередовно“ практикуващи от студентите в РУ „Ангел Кънчев“ (1 час в седмицата, големи паузи в обучението, поради ваканции). За целите на доклада, думата „ежедневие“ се използва както в традиционния си смисъл на неизбежните ежедневни ритуали и действия, така и в по-непопулярното значение на думата като „дисциплина“, т.е. спазването или поддържането на някакво действие или поведение в ежедневието си живот съзнателно. Всички интервюирани споделят, че за тях „ежедневна практика“ са не само опитите да изпълняват асана ежедневно, а и че го правят, защото се стремят съзнателно да трансформират това ежедневието. Това означава, че „практиката“ им далеч надхвърля изпълнението на комплекса физически пози и включва и придържането към и прилагането на йогисти философски концепции и в други сфери на живота им като храна, отношение към работа, хора и др. В дъното на тези опити лежи вярата в йогистката идея, че нашето „ежедневно“ аз е само проявление на истинското ни аз (атман), което ни се разкрива постепенно посредством практиката на йога.

Всички преподаватели по йога обясняват трансформацията с факта, че различните пози дават различно предизвикателства за тялото и го трансформират по различен начин. Докато за практикуващите предизвикателствата се усещат и осъзнават повече на физическо ниво като “трениране” на различни мускулни групи, то за преподавателите тези предизвикателства имат за цел да отключат различни емоции и да ги “изчистят” от съзнанието. Освобождаването на напрежение от определена част от тялото обикновено се асоциира с освобождение на потиснати и блокирани емоции, за които се вярва, че предопределят и реакциите ни към ежедневни ситуации. Повечето практикуващи признават, че най-големите предизвикателства за тях, както физически, така и емоционални, са свързани с позите, отварящи слабните, т.е. пози, разтягащи и огъващи тазобедрените стави. И докато начинаещите в йога, ходещи на часове 1 - 2 пъти в седмицата определят емоционалните си реакции към тези пози като породени просто от неспособността на телата им да направят позите, то практикуващите ежедневно признават, че има пряка връзка между специфичните стресори в ежедневието (борба за оцеляване, поддържане на имидж, несигурност, липса на топлина и близост и др.) и огъвавяването на специфични ключови телесни структури, като тази връзка постепенно е била осъзната едва, когато практиката на йога е станала съзнателно ежедневно усилие.

От споделените в анкетата самонаблюдения и наблюдения както на практикуващи, така и учители, може да се направи извода, че осъзнаването настъпва в моменти, когато усещаме телата си откъснати, отделени от онова състояние, в което би ни се искало да бъдат. Именно на тези предизвикателства разчита и Ашанга йога, защото макар осъзнаването, усещането за собственото тяло да е донякъде повлияно и от културата на практикуващите, осъзнаването посредством дискомфорта на тялото е много по-разпространено явление, бидейки по-физическо и осезаемо. При нередовно практикуващите фокусът на практиката им е повече върху физическите аспекти на йога, физическата привлекателност на практиката и състезанието между отделните практикуващи, при които прогресът се измерва с физическите постижения. Те признават, че често се сравняват с останалите около тях, като измерват собствения си успех чрез сравнение и за това принос имат недостатъчните им познания за йога, почерпени най-вече от списания и реклами, стимулиращи състезателността или внушаващи, че физическите постижения са най-важното в йога. Учителите също забелязват упорита откъснатост от собствените тела при ученици, които идват на йога 1 - 2 пъти седмично. Тази откъснатост често води до травми или прекалена трудност, поради което мнозина се отказват от практикуването на йога.

От друга страна, редовно практикуващите признават, че едва когато практиката е станала част от ежедневието им, фокусът им се е преместил от физическите към по-духовните измерения на йога. Самонаблюденията им могат да се обобщят в следното: „Когато започнах да практикувам ежедневно, отначало не бях сигурна дали изпълнявам нещата правилно, защото няхах инструктор да ме поправя всеки ден. Но следях дишането си и се опитвах да спазвам равномерно темпо, както ме бяха научили. Тогава забелязах колко упорити навици (на движение) имам и как те ми пречат (да поддържам дишането и темпото) и дори нараняват. Практикувайки всеки ден, всеки ден трябва да преборвам обичайната си инерция и/или желанието да претупам нещата, да бързам...Просто практиката ме кара да оставам, където съм, вместо да бягам в мислите си я назад, я напред.“[9] Друг ученик споделя: „За мен практиката на Ашанга означава свобода в истинския смисъл на думата. Когато започнах да практикувам ежедневно постепенно забелязах собствените си тенденции и трябваше да се науча да се движа независимо от тях, без да им позволявам да ме контролират. Всяко тяло има своята мъдрост, която трябва да бъде поканена да изплува на повърхността, а после накарана да ни служи. Не е

лесно, разбира се, става с много постоянство, но става. Но за целта се иска да се освободиш от обусловените си, най-често от навика, реакции, модели на задържане на напрежение, модели на телодържане, модели на мислене...всичко онова, което ни прави автомати.“[9]

СВОБОДА И ТРАДИЦИЯ

Парадоксът на обучението по йога, което ще направи човека свободен (от собствените си условности и задръжки) е, че то изисква система, структура, традиция и практика. В йога средите практикуващите Ащанга се славят като едва ли не пристрастени към дисциплината и трудността на практиката и макар това да са изказвания в шеговит тон, те пораждат няколко много сериозни въпроси. Как точно строгата дисциплина подпомага свободата? Как може традицията да осмисли самоизследването и експериментирането вместо да налага консерватизъм? И как точно постепенно изгражданият контрол над собственото тяло „освобождава“ човека от собствения му мисловен „затвор“?

Един от начините да се изследват тези въпроси е да се насочи вниманието към предварително систематизираните и хореографирани движения, каквито са *винясите* в Ащанга йога или *ката* в бойните изкуства. Тези поредици от движения на първо място са резултат от колективна мъдрост, натрупана чрез множество опити и грешки и отразяват стремежа към ефективност (в случая на движение). Повтаряйки ги, практикуващите интернализират даден репертоар от движения, заучавайки ги постепенно и систематизирано, като повторението им определено представлява среща на практикуващия с обекта на концентрация (конкретна поза/движение). Стремейки се да разберат този обект, практикуващите подхождат към него с любопитство, уважение, стремеж да разберат значението и спецификите му, да чуят посланията му; придобиват уменията да „разчитат“ дадена поза и да я изследват от различни ъгли. Отделните асани (пози) са подредени по определен начин, преходите между тях също се изпълняват по определен начин, за да се допълват, надграждат една над друга, свързват в една непрекъсната нишка и често за да проверят доколко стабилно са научени основни постановки. Така ежедневното повторение става основа за развиване на майсторство, което от своя страна позволява и творческо експериментиране. От друга страна, повторението наемква и за това, че майсторството е непостижимо. Всички редовно практикуващи признават, че макар да изпълняват една и съща поза години наред, всеки ден те я усещат различно и всеки ден се сблъскват с различни предизвикателства, докато я изпълняват. За разлика от тях „нередовно“ практикуващите споделят, че всеки път им е еднакво трудно и дори не могат да идентифицират какво точно им е трудно. Обяснението е обобщено в думите на ученик: „Докато ходех на йога 1-2 пъти в седмицата, не усещах кой знае какво. Чувствах се добре след йога, но всеки път ми беше еднакво трудно. Понятие си няхах кой мускул ме дърпа и какво да направя, за да ми стане по-леко. Когато по препоръка на моя учител започнах да практикувам ежедневно – колкото мога, но все пак ежедневно – тогава започнах да усещам много неща, които дотогава ми звучаха като въздух под налягане. Започнах да усещам мускулите си по-изолирано и да контролирам действията им, започнах да усещам къде стягам, вместо да отпускам и се научих да отпускам там, където по навик стягах...Усетих, че аз контролирам тялото си, а не съм негов роб, какъвто бях в началото. Това беше свързано с освобождаване на някои мои страхове или просто недоверие...Научих за себе си много неща, за които изобщо не си давах сметка преди.“ [9]

ПРАКТИКАТА КАТО УЧИТЕЛ

Запаметяването (на движенията) и повторението им с времето изгражда много повече усет и внимание, от които естествено се ражда и самоанализът. Напълно естествено е, че всеки практикуващ носи със себе си своите желания, очаквания,

страхове и нагласи, които определят и как той практикува. При редовно повторение на практиката, последствията от начина на мислене се проявяват в тялото под формата на болка или удоволствие, лекота или трудност, равномерно или затруднено дишане, изпитване на скука или любопитство, вълнение и напрежение или пълно спокойствие... Възникват въпроси като: „Има ли в тялото ми дисбаланс, на които трябва да обърна внимание?“, „Какви предизвикателства изпитвам и какво означават?“, „Къде ми липсва чувствителност и защо?“, „Какво правя и защо?“ и много други. Поредицата от движения осигуряват структурата, необходима за този вид самоанализ.

Учителите по Ащанга често казват, че телата ни и практиката сама по себе си са най-добрите учители. Интервюираните редовно практикуващи изтъкват различни начини, по които ежедневната им практика им е дала уроци, които обобщено звучат така: „Практиката ми показва моите собствени очаквания, стремежи и ценностите, според които изграждах ежедневието си. Та каквато бях в ежедневието, такава бях и на постелката! Докато пъшках и се мъчех на постелката, започнах да разбирам как тези ми настройки (да съм агресивна, борбена, да постигна нещо на всяка цена, да се отказвам лесно и т.н.) не ми вършат работа, а други ми дават повече чувство на дълбоко удовлетворение. След месеци ежедневна работа се научих как да балансирам между усилието и лекотата, как да заземявам и издължавам, да имам сила, където е необходимо и да отпускам... И когато го усетих, че се случва на постелката изведнъж забелязах, че и в живота ми са настъпили подобни промени... Не го вярвах, ама сега наистина разбирам смисъла на думите на Паттаби Джойс, че от нас се иска да практикуваме, а всичко останало само ще стане. Да бе! ще кажете, но е именно така.“ [9] За други ученици промените включват преодоляване на страхове, несигурност, ниско самочувствие, реални конфликти и проблеми с други хора, травми и всички последици от тях.

Разбира се, не всяка практика носи прозрения. Дори обратното, най-често мъдростта и познанието идват бавно, след месеци упорита работа, но именно затова тя е необходима като съзнателно усилие всеки ден. Телата се променят, начините на хранене се променят, навиците се променят, мисленето се променя и разбира се за мнозина се променят обстоятелствата в живота им като следствие. Това става не толкова чрез активни действия от страна на практикуващите, а като следствие от култивираното внимание и способност да се осъзнава по-добре действителността обективно. При нередовно практикуващите такива промени са толкова спорадични и случайни, че връзка между телесната практика и промените, които тя предизвиква в ежедневно битие на практикуващия не може да бъде установена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведените наблюдения и анкета сред учители и практикуващи по Ащанга йога позволяват да се направят следните изводи:

1. Ходенето на йога 1 - 2 пъти седмично не позволява натрупването на въздействия, които да развият чувствителността, вниманието и концентрацията на практикуващите в степен, необходима за проявяването на ефекта от йога. Нещо повече, поради физическата трудност, свързана с упорити неправилни модели на движение, нередовното практикуване на Ащанга йога може да бъде потенциално опасно с оглед физическото здраве на практикуващите.

2. Ежедневната практика на Ащанга йога чрез натрупването на въздействия и преодоляването на различни предизвикателства развива дълбока чувствителност, внимание и концентрация, които правят ученика самостоятелен и отговорен за практиката си. В резултат самата практика се превръща в източник на познание за себе си, разпростиращо се и върху ежедневието.

3. За да може йога да даде ефекта, който се очаква от нея и да изпълни мисията си (било само физически като подобряване на здравето или в нейната пълнота като трансформация на личността), тя трябва постепенно да стане част от ежедневието, което се опитва да промени.

4. Горепосочените изводи са достатъчно основание да се предложи изучаването на йога да бъде включено в обучението на студентите от РУ „Ангел Кънчев“ като постоянен, макар и по избор предмет с редовни занимания, подпомагащи натрупването на въздействия и реализирането на промени, а не като „спорт по избор“ с недостатъчно за обучението часове, които са източник на потенциални травми и спорни резултати.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Айенгър, Б.К.С. (1981) „Светлина върху пранаяма“, Ануин Пейпърбакс, Лондон
- [2] Алтър, Джоузеф (1992) „Тяло на борец: идентичност и идеология в северна Индия“
- [3] Бараней, Инес (2004) „Пиша, стойки на главата си“, Грифит Ровю 4.
- [4] Бордо, Пиер (1977) „Въведение в теорията на практиката“. Кембридж, Университи Прес.
- [5] Джойс, Шри К. Паттаби, (2002/1999) „Йога мала“, Ню Йорк, Норт Пойнт Прес.
- [6] Елиаде, Мирча (1969/1958) „Йога: безсмъртие и свобода“, Принстън Университи Прес.
- [7] Ледер, Дрю (1990) „Отсъстващото тяло“, Чикаго Университи Прес
- [8] Уилямс, Дейвид (2004) Отворено писмо към йога-ученици от Оаху
- [9] Бъчварова, И. (2013) Анкета, проведена сред инструктори и практикуващи Ащанга йога от цялата страна

За контакти:

Ирина Бъчварова, Катедра “Физическо възпитание и спорт”, Русенски университет “Ангел Кънчев”, тел.: 0885151623, e-mail: website: www.yogashala-bg.info

Докладът е рецензиран.