

Използването на тялото в съвременната постурална йога

Ирина Бъчварова

This paper deals with some of the way the body is used in modern postural yoga, as well as the experience of the practitioners. We argue that bodily experience must be taken into account and is essential to the study of contemporary yoga, especially if the effect from yoga and its growing popularity are to be understood. The requirement for full understanding of embodied experience bridges the body techniques and the contexts within which they are performed and experienced. .

Key words: *yoga, body experience, modern postural yoga, somatic experience, emotional background*

ВЪВЕДЕНИЕ

За да изясним начините, по които се формират индивидуалните изживявания от йога и мотивацията на практикуващите, ние описваме едни от най-характерните, специфични за йога начини на работа с тялото, както и влиянието на обстановката и контекста, в които те се прилагат. Споменаваме и някои от предизвикателствата, с които трябва да се справим, ако искаме да разберем какво означават техниките и практиките за хората, които ги практикуват. Ефективността на тези техники зависи от много фактори, не на последно място от специфични за контекста обстоятелства, на които също накратко обръщаме внимание.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Наблюденията, разсъжденията и изводите, направени за целта на този доклад се базират на практики в традицията на Шри Т. Кришнамачаря (1888-1989). Неговите ученици са изиграли ключова роля в популяризирането на йога на запад. Най-известните от тях са Шри К. Паттаби Джойс (1915-2005), преподаващ Ащанга йога, Б.К.С.Айенгър (1918-2014), развил онова, което е известно днес като Айенгър йога, и Т.К.В. Десикачар (1938 г.), следващ традицията на баща си, Кришнамачаря, във Винийога. Много от съвременните учители по йога са учили в техните традиции преди да основат свои школи, със свои характерни стилове и методики. Влиянието на Кришнамачаря е най-вече в засиления акцент върху асана (физическите пози), огромния фокус върху биомеханично правилното изпълнение, както и в използването на асана за терапевтични цели.

Асана, пранаяма и напяването на мантра (считано за практика на *свадхяя*, самопознание) са трите аспекта от йога, които се преподават най-масово. Най-често, начинаещият ученик ще започне с изучаването на някакъв прости чък начин на дишане (като *уджайи*), което да придружава изпълнението на асана или да се изпълнява отделно, непосредствено преди или след практиката на асана. Обучението неизменно включва изучаването на различни асани, съставлящи завършени практики във времето, които натоварват тялото по различни начини. Най-важното при изпълнението обаче, е че асана винаги се изпълнява с едно особено качество на внимание, фокус и прецизност. Така физическото изпълнение на асана може да се разглежда като вид медитация върху действието, защото многото неща, върху които трябва да се концентрира практикуващият—постановка на тялото, движение в синхрон с дишането, разтягането, издължаването, съзнателното отпускане и активиране на различни мускулни групи, запаметяване на именованията на асаните и реда, в който се изпълняват, посоката, в която да се фиксира погледа, изолираната и прецизна употреба на мускулното усилие и др—често не позволяват разсейване на вниманието и стимулират т.нар. "еднофокусно" внимание, които според някои автори (Десикачар, Айенгър, Джойс) са една от

работните цели на йога.

С напредване на обучението, често се въвежда и напяването на мантри. Във Винийога например, определена серия асани може да се изпълнява в синхрон с определен начин на дишане или напяване на мантра, докато в Ацанга йога и Айенгър йога напяването на мантри се ограничава до рецитирането на посвещения в началото и края на практиката. Повечето сериозно практикуващи обаче често развиват засилен интерес към напяването на мантра или други ключови текстове (традиционно също изучавани под формата на полу-рецитация, полу-напев), като *Гаятри мантра* и “Йога сутрите” на Патанджали.

В стремежа да разберем изживяванията на практикуващите по време на различните практики, много би помогнало да сравним и направим разлика между различните стилове, защото подобни и почти едни и същи практики могат да бъдат интерпретирани и усетени съвсем различно в зависимост от контекста, в който се прилагат. Стилистичните различия не са само в определени различни убеждения или технически различен микс от техники, а и в начина, по който практикуващият усеща за себе си онова, което се случва по време на различните практики. Например, много практикуващи изтъкват усещането за пълно спокойствие, което дадена практика предизвиква. Други са привлечени от усещането за повече енергия след практиката; трети – от създаването на “духовна атмосфера”. Понякога практикуващите избират стил йога, който те считат за “традиционна индийска йога”: Например, защото се използват санскритски термини, рецитират се мантри, използват се символи, мудри и др. В други школи тези атрибути липсват. В този смисъл, стилистичните различия са важни дотолкова, доколкото практикуващият се чувства комфортно в дадена атмосфера и усеща, че този стил е “за него”.

Когато влезем в една Йогашала (място, където се практикува йога, букв. “йога училище”), ние „се сблъскваме с много неща, на които трябва да реагираме“ (9). Ние не влизаме просто в някакво помещение, а в обстановка, наситена със значения. Разбира се, всеки носи със себе си своите очаквания, своите идеи “какво е йога” и др. Така че, влизайки в една зала, осеяна със запалени свеци, ухаеща на тамян, със санскритски мантри, носещи се от уредбата и огромен портрет на непознат йоги, украсен с гирлянди в средата, някои ще потръпнат от страхопочитание, други ще изпитат любопитство, на трети ще им се стори екзотично и успокояващо, а четвърти може чисто и просто да се обърнат и да избягат по-надалеч от там. Тези и други реакции естествено са породени от социокултурните ни навици като предишни изживявания в подобни обстановки, спомени, асоциации и лични убеждения и представи. Контекстът на една практика включва и други елементи, като например разговорите в съблекалнята преди и след заниманието. Така, освен самата практика има много други неща, които задават определен контекст. Той в голяма степен зависи и от конкретния стил на преподаване на самия учител – някои създаващи “подоушна атмосфера”, други акцентирани на по-атлетичното протичане на практиката и т.н.

Всичко това влияе на изживяванията на практикуващите по време на изпълнението на асана и е много индивидуално. Как тогава бихме могли да разберем използването на тялото в съвременната постурална йога, след като толкова много фактори моделират индивидуалните телесни усещания?

Йога и телесният свят

За мнозина съвременни автори (Марло-Понти Ледер И. Бъчварова), йога е “практика на присъствие в тялото”. За да разберем тази идея, Марло-Понти (1999 г) изтъква, че е необходимо да включим “тялото, в което се живее” [4]. Това означава да разгледаме тялото не като външен обект, който можем да опишем, а като “самата среда, в която се случват изживяванията” [4]. Тук ще се спрем върху някои от начините, по които тялото се използва експериментално (телесният опит) и ще

опишем някои от формите за създаване на такъв опит, които са централни за мотивацията на практикуващите. Това е стремеж да разберем защо практикуващите йога считат дисциплината за “нещо много по-различно” от обичайните физически упражнения или други подобни езотерични практики. Предизвикателството е да разберем защо и как йога работи срещу “деперсонализирането” на човека (12), което е и една от най-изтъкваните й характеристики. За целта ще разгледаме накратко три основни средства, използвани в йога: 1. внимание върху движението, 2. засилена чувствителност и 3. емоции.

Внимание върху движението

Основна характеристика на съвременната йога е да се научи практикуващият да усеща движениата си и да се движи различно. Този фокус върху прецизността в извършването на дадено движение родее йога с други методи за изследване на движенията като метода Александър, Фелденкрайс, Боди-Майнд Сентъринг, Боуен и др. Различията между тях не са само в различните двигателни модели, които се изграждат, а и в целите за такова пре-обучение на тялото.

Един от аспектите на движението като фокус на внимание е задълбочаване на проприоцепцията най-общо и кинестезията по-конкретно. По време на този процес, естествените наклонности на тялото – всекидневните му пози, навици, начини на движение – се променят, за да създадат различни от ежедневните телесни усещания. Например, в Ащанга йога фокусът върху движението изгражда една непрекъсната, ритмична, плавна и динамична поточност на движенията, която липсва в ежедневната физическа активност на тялото. Този фокус въвлича практикуващия в едно кинетично изживяване, в което кинетичните усещания нямат друга цел освен самите себе си, т.е. “целта на кинетичното изживяване е самото движение” [6]. Такава непрекъсната, ритмична и поддържана поточност се постига обикновено от редовно практикуващи и то за дълго време, но дори и не толкова опитни практикуващи успяват да се докоснат до нея достатъчно, че тя да им служи като мотивация да продължават да практикуват.

Кинестезията по принцип е невербално изживяване, защото движенията имат конкретни пространствено-времеви динамични характеристики, които са свързани с начините, по които се движим, а не с начините, по които разсъждаваме върху движенията. Както изтъква Бартениеф (1980), движението по начини, които не целят да постигат нещо “във външния свят”, лишава движението от неговото осезаемо, усещано качество и движението се възприема “не толкова като действие, а като продължение на настроението.” (6) Мнозина практикуващи споделят, че този фокус “заличава границата между аз и моето тяло” [13]. Така едно такова изживяване може да бъде “освобождаващо”. Дали то ще се интерпретира като “много силно усещане за самия себе си”, “чувство за пълнота и цялостност” или нещо друго подобно е много индивидуално [13].

Научаването на нови модели на движение може да доведе и до нови начини на възприемане на самия себе си. Един такъв подход към движението е бил предложен от Рудолф Лабан, създал система за наблюдение и анализ на движението с цел обяснение на връзката между телодържането и начините на мислене. С други думи, промяната в начините на движение влияе върху начините, по които възприемаме и мислим за себе си и всичко около нас. Това не означава, че психическите ни състояния се свеждат единствено до движенията, но със сигурност един такъв подход към движението може да помогне на практикуващия да промени качествено начина, по който се използват движенията: разпределението на тежестта, количеството усилие, координираното участие на различните телесни части и др. Това включва и по-дълбоко усещане на движенията, което от своя страна променя начина, по който практикуващият възприема себе си и тялото си, и поражда редица рефлексии за промените, които се случват. Не на последно място трябва да

се спомене и ефектът на йога върху здравето. Доколко съвременната реклама на терапевтичните и фитнес ползи от йога отговарят на истината не е тема на този доклад, по-важното е какво усещат практикуващите. Чувството за по-добро здраве в много аспекти всъщност е една от основните причини за започване на занимания с йога [13].

Макар промененото телодържане, завишеното осъзнаване и контрол над движенията да се случва под много индивидуални комбинации, зависещи от редица фактори—не на последно място отдадеността и мотивацията на всеки практикуващ—съществено е, че дори новобранци в йога възприемат тези промени като положителни и дори имащи “духовно” значение. Например, типичен начин за описание на усещанията след йога-занимание, особено след релаксацията накрая, е “сякаш бях в друг свят” [13]. Макар това да не е показателно за нищо и да се случва в определена обстановка, то все пак е важно.

Завишена чувствителност

Когато се говори за ефекта и резултатите от йога-практиката, те често включват и “завишена чувствителност” на тялото и/или “по-голяма наситеност” на телесните усещания. Например, много дългогодишно практикуващи споделят по-добро осъзнаване на какво се случва с телата им и около тях [13]. Тези малко общо звучащи твърдения имат своето обяснение.

Обикновено когато насочим вниманието си към едно нещо, ние автоматично лишаваме от внимание друго нещо. Уменията ни да се фокусираме много зависят от навичите ни. Освен това, както твърди Ледер (8), повечето от нещата, които вършим в ежедневието насочват вниманието ни извън тялото така, че “действаме посредством тялото, което е тук и сега, но действията са насочени към обекти, които нито в пространството, нито във времето не съпадат с присъствието на тялото” (8). Това придава на тялото като цяло второстепенна роля. В повечето от нещата, които извършваме ежедневно значи, големи части от тялото, ако не и цялото тяло “отсъства”, защото вниманието е изцяло навън, насочено към обекти в света, извън нас. В допълнение, сравнително ограниченото ни използване на някои от сетивата, оставя много детайли от случващото се извън ползването ни. С други думи, ние дотолкова подценяваме и не използваме пълноценно сетивния си капацитет, че силно стесняваме обсега на възприятията си. Това може би се случва, защото по навик (културално и социално възпитан) прекалено разчитаме на зрението си и мисленето, дължащо се на невнимание към кинестезията, обонянието, вкуса и звука. Накратко, бихме могли да кажем, че обичайното ни “използване” на тялото включва едно повърхностно осъзнаване, в което определени гледки, звуци, движения и т.н. типично остават незабелязани. Разбира се, индивидуалният опит приема различни форми, но той е постоянен, защото е по навик.

По този начин, индивидуалният опит ще включва различни повече или по-малко упорити качества, приписвани на света, околните, на себе си. Така например, когато тялото се използва предимно като фон за мисли и действия, ориентирани към постигането на цели, тялото не се усеща като “живо”, създава се усещане за физическа и емоционална “откъснатост” от самите себе си средата и дори “отчужденост” от самите себе си. Това състояние често се описва като “загуба на себе си”, “незнаене кой съм”, „безсмисленост на битието“ и др. [13].

Разбира се, навичи се изграждат, а значи могат и да се променят. Ако можем да се научим как да използваме възможностите на тялото различно, можем и да увеличим чувствителността си към самото тяло (движения, дишане) и какво се случва с него. Освен това, както казва Зарилли “едно такова завишено усещане на тялото е умение, което може да се прилага и когато вниманието е насочено извън тялото” [12]. Това съществено намалява “възприемането на тялото и съзнанието като отделни едно от друго и изживяванията ни стават много по-дълбоки, изживени

на ниво единство между тяло и съзнание” [12]. Погледнато от една малко по-различна гледна точка, по-доброто осъзнаване на сетивните подробности и завишеното усещане на телесно присъствие може да промени възприемането ни на света като поредица от статични и нямащи нищо общо помежду си случки и събития, и да ни помогне да осмислим заобикалящата ни среда и случващото се в нея като динамично единство, в което всичко е свързано и взаимно влияещо си.

Основна роля за създаването на такъв вид чувствителност играе вниманието върху дишането. Много автори говорят за дишането като основно средство за развиване на, най-общо, “осъзнатост”. За едни, дишането е начин да се свържем с телата си, което прави възможно “изживяването на онова, което изпълва телата ни” [11]. Дж. Морли изтъква, че контролираното дишане е “именно изживяването на тялото като връзка между външно и вътрешно” [10]. Според тези и други автори, култивирането на съзнателно дишане (изискващо внимание) е начин да се сведат до минимум онзи тип наши изживявания, при които външно и вътрешно са в опозиция. Разбира се, възприемането и интерпретацията на тези неща варират сред практикуващите в зависимост от конкретната обстановка, метод на научаване и конкретните техники, използвани за култивирането на съзнателно, контролирано дишане. В едни школи дишане се учи и практикува отделно от асана, в други—по време на асана, в трети—в зависимост от конкретната цел на конкретната практика. Като ефект и резултат от умението да се диша съзнателно, различията между отделните стилове и школи йога са минимални [13].

Подобен начин на работа с тялото и съзнателното дишане могат да увеличат чувствителността на практикуващия към тялото и като събудят чувствителност за определени състояния и чувства. Соматични практики, изискващи фокус и съзнателно дишане като йога, не само правят всичко изживявано по-интензивно и пълно, а и, както заявява Шустърман “подобряват остротата, здравето и контрола над нашите сетива, култивирайки повишено внимание и усъвършенстване на тяхното соматично функциониране, докато в същото време ни освобождава от соматични навици и дефекти, които пречат на сетивната изява.” (5) Така “определени соматични техники могат да събудят усещането за неправилно функциониране на сетивата, които могат да останат незабелязани дори когато са вредни за нас” [5]= Не е тайна, че освен всичко друго, дишането осигурява информация за емоционалното ни състояние. Така осъзнаването на дишането може да ни помогне да усетим дали сме ядосани, нервни, тревожни и др: емоции, които биха останали незабелязани и потиснати иначе. По същия начин, едно хронично съкращаване на даден мускул или мускулна група може да остане незабелязано, макар че ограничава движенията и създава напрежение и болка, просто защото е станало навик. Докато остава незабелязано, това хронично съкращение не може да бъде избегнато, нито може да бъдат облекчени напрежението и болката, които то създава. Когато усетим какво хронично стягаме и осъзнаем защо, имаме шанс да го променим и да се научим да избягваме онова, което го причинява. Това е валидно не само за хроничното напрежение и болка, а и за притъпяването на сетивата, липсата на естетически усет, удоволствието и др.

Емоции

Съвременната постурална йога включва и спектър от емоции, макар традиционното ролята на емоциите да се отрича, поради повърхностното разбиране на т.н. “непривързаност” и “безстрастност” - качества, които йога типично се стреми да култивира. Философското значение на тези качества е тема на друга дискусия. Тук емоциите ни интересуват като естествено пораждащи се от практиката и в същото време влияещи на изживяването ни от същата тази практика.

Груповите дейности като цяло имат свойството да създават усещането за “заедност” и “принадлежност”, които поне временно разтоварват индивида от

теглото на неговата индивидуалност. Така, близостта с други хора и идентификацията с дадена група и/или един колективен фокус (дадена йога практика, определена музика), индивидът заличава границите между възприемането на себе си като нещо отделно и възприемането си като част от едно цяло. Това е една форма на емоционално включване, обичайна сред практикуващите йога.

Повече внимание заслужава фактът, че йога практиките често се придружават от определен емоционален фон, който не само се усеща от практикуващите, а и се създава от самите тях. Това означава, че практикуващите не само учат нови начини да се движат и да усещат чрез телата си, а и емоционално присъстват по време на тези действия. Един от източниците на емоции са самите телесни техники, тъй като всяко действие като повдигане на ръцете над главата, дълбоко навеждане или коленичене, както и дълбокото дишане, могат да имат асоциативни измерения. Тези асоциации, разбира се, зависят от социокултурните стереотипи, но също и от определени кинетични свойства на самите движения. Практикуващите се научават да усещат бързината или забавеността на движенията, тяхната скованост или плавност, и нещо повече, научават се да ги контролират. Така телесните усещания за движенията приканват към най-разнообразни асоциации, породени от въображението и емоционалния фон в момента.

Да вземем например Поздрава към слънцето, с който типично започва йога практиката. Той може да се изпълнява като посвещение и отдаване на почит към нещо (традиционно слънцето като източник на живота, Бог и др.) или по-атлетично като разгръпане на цялото тяло. Голяма част от практикуващите признават, че осмислят Поздравите и като форма на молитва [13]. Казано просто, емоционалността, която ще придружава тези различни подходи към Поздравите ще е много различна, макар телесната техника да е една и съща. Тази разлика съвсем не е за пренебрегване и дори е много съществена. Практикуващите търсят не само стила йога, който да е “за тях”, а и атмосфера, в която да се чувстват комфортно и също да е “тяхна”. Това означава, че начините на изпълнение на техниките и емоционалната им окраска ще отговарят на temperamentите, очакванията, вкусовете, стремежите и др. на практикуващите. И нещо повече: конкретната емоционалност в школата, на целия стил, на отделната практика може силно да повлияе на промените в отношението на практикуващите към себе си и към неща от ежедневието.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Докато повечето обяснения на йога приемат един психологизиран модел на човека, при който индивидът се разглежда като нещо отделно от тялото си и обстановката си, задълбоченото разбиране на начините, по които йога въздейства, изискват един малко по-аналитичен поглед върху “изживяванията чрез тялото” и обстановката, стигащ до отвъд индивидуалното. Без да се вземат тези телесни изживявания предвид, както и онова, което им влияе, разбирането ни за природата и значението на съвременната йога не би било пълно и достатъчно достоверно.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Айенгър, Б.К.С. *Светлина върху йога*, София, 2005
- [2] Айенгър, Б.К.С. *Светлина върху пранаяма*, София, 2010
- [3] Десикачар, Т.К.В. *“Сърцето на йога: изграждане на лична практика”*, 1995
- [4] Марло-Понти, М. *Феноменология възприятия*, Санкт-Петербург: “Ювента”, 1999
- [5] Шустърман, Ричард, *Соматоестетика: дисциплинарно предложение*, сп. “Естетика и арт Критицизъм”, 52, 1999
- [6] Bartenieff, I. *Body movement: coping with the environment*, Langhorne: Gordon

and Breach, 1980

[7] Jois, K. Patabhi, *Yoga Mala*, new York: North Point Press, 1999

[8] Leder, D. *The Absent Body*, Chicago: University of Chicago Press, 1990

[9] Lingis, A. *The Imperative*, Bloomington: Indiana University Press, 1998

[10] Morley, J. *Inspiration and Expiration: Yoga practice through Marleu-Ponty's phenomenology of the body*, Philosophy East & West, 2001

[11] Sarrukai, S. *Inside-Outside: Marleu-Ponty/yoga*, Philosophy East & West, 2002

[12] Zarrilli, P. Toward a phenomenological model of the actor's embodied modes of experience, *Theater Journal* 56, 2004

[13] Българска Ащанга Йога Академия – Архив йога-есета и дневници на практикуващи и кандидат-инструктори (2006-2014)

За контакти

Ирина Димитрова Бъчварова, РУ „Ангел Кънчев“, катедра „Физическо възпитание и спорт“, тел: 0876582357, email: yogashala@abv.bg

Докладът е рецензиран.