

Писање из тела: јога као метода представљања

Џенифер Олецовник*
Универзитет државе Охајо
Колумбус, Охајо, САД

Апстракт: У чланку се испитују могућности коришћења јоге у покушају извођења истраживања. Ауторка се освће на утврђена знања којима прилази кроз праксу јоге, да би дала смисао прикупљеним подацима о женској духовној групи на руралном југу. Специфично је то што се у овом раду користи јога не само као средство да се организују и прикажу подаци, него и средство којим се истражују границе између улога учесника/посматрача и јогина/истраживача.

Кључне речи: јога, метода представљања, соматика.

Увод

Иако има довољно литературе која се односи на важност преиспитивања субјективности особе која изводи квалитативно истраживање, мало је рађено истраживања која се фокусирају на знање које потиче из тела. Прихватање аутоетнографије и личних наратива као легитимне форме истраживања унапредило је укључивање и некогнитивних знања, али је још увек ограничавајуће. Упркос овим ограничењима, Пешкин (*Peshkin*, 1988) укључује нека од унутрашњих знања када говори о процесима локализације његове субјективности. Он лоцира „топле и хладне тачке, појављивање позитивних и негативних осећања, искуства којих је желео још више или која је хтео да избегне, као и појаву тежње да поступа на начине који нису били неопходни за извођење његовог истраживања“ (стр. 18). Пешкин не описује интелектуалну тежњу него чулну или емотивну тежњу. Иако се показало да постоји одређено интересовање да се у истраживачке процесе укључе и алтернативни облици сазнавања, телесни процеси нису били међу њима.

Јога и соматика

Соматика је интердисциплинарни приступ на који су утицале многе области као што су медицина, духовност, перформанс, уметност, терапија и образовање. Има много тога заједничког и са феноменологијом, етнометодологијом и филозофијом. Соматика представља повезивање различитих области, слично компаративним студијама, и обухвата религију, литературу, антропологију итд. Соматика није само корпус знања, то је и оријентација и начин живота. Иако је соматика постала позната највише захваљујући текстовима Томаса Хане (*Hanna*, 1980) који о њој говори као о покушају да се превазиђе дуалистичка претпоставка о телу, примењивање соматике захтева да особа примењује и неку врсту праксе. Иако соматика може да се нађе у скоро било чему, постоје дисциплине као што су јога и цудо, које су саме по себи соматске/телесне. Хана описује соматику као

* olejownik@gmail.com, olejownik.1@osu.edu

„тело које се доживљава изнутра“ и његову целокупност. Примењивати соматику значи радити нешто што особи омогућава да искуси себе у потпуности.

Осветљавајући унутрашњи свет сензација, Хана је учио полазнике о њиховом телу и његовим процесима. Хана није био заинтересован само за свесност, него и за биолошку функцију и животну средину. Свесност, по његовом мишљењу, значи довођење у подручје свесности „нечега“ што је било несвесно. Промена се догађа као резултат ове промене у свесности. Овај облик свесности решава проблеме његових пацијената, а ту свесност су традиционални облици лечења игнорисали деценијама.

Соматика је више од превазилажења дуалистичког мишљења – она се преклапа са етнометодологијом. Етнометодолози истражују претпоставке свакодневног живота које се узимају здраво за готово. Испитују тачку гледишта коју је особа усвојила и начин на који особа осмишљава свој живот. Иако се овај приступ обично примењује на социолошке и образовне структуре, може да се примени и у соматички. Ако истраживачи усвоје методе које људи користе да би дали смисао свом свету, онда се чини разумним закључити да ће се то односити и на давање смисла телесним или чулним порукама. Термин „дати смисао“ односи се на сва чула, не само на когнитивне функције, да би се достигла решења и разумевања постојања. Ово се посебно односи на врсту података као што су сензације и осећања. Соматска перспектива обухвата осмишљавање интерпретација о значењу *свих* чулних феномена на *свим* нивоима (емоционалном, интелектуалном, физичком, суптилном, духовном, кинтестетичком итд.).

Међутим, оно што суштински разликује соматику од других теорија, јесте то што је она повезана са неком врстом праксе. У зависности од особе, пракса може да буде било која активност која се бави темама које воде особу ка уједињењу. Соматика постаје стил живота, напредовањем у пракси праве се нови животни избори, а стари се напуштају. Многи облици покрета и уметности соматике су настали из духовних традиција пре много векова и преносили су се са учитеља на ученика. Због ове традиције, више сам склона да соматику посматрам као оријентацију него као филозофију или теорију. Када бих описивала теорију соматике на апстрактан начин и без примене, соматика би била редукована на још једну филозофију. Разлика између соматике и других филозофија је у томе што су идеје које обухвата соматска мисао такве да се на основу њих делује, па су према томе отеловљене. С друге стране, теорије могу да се усвоје и напусте по потреби. Соматика се односи на начин постојања у свету који је тешко напустити. Осим тога, теорија није нарочито корисна ако нема успешну примену. У овом светлу, соматика напредује јер се она увек примењује.

Истраживање

Примена соматске праксе јоге, започела је док сам се бавила подацима о духовности жена. Пројекат је започет као задатак да се схвате стратегије које се користе у квалитативном истраживању. За око годину ипо дана, удубила сам се у традиције, праксе и прославе женског круга на руралном југу.

Група коју сам проучавала постала је део мог живота и била је танка линија између моје улоге учеснице и посматрачице.

Резултати истраживања

Стицао се утисак да су жене укључене у духовни круг да би балансирале године духовне неједнакости која постоји у традиционалним религијским структурама. Врста ритуала које су креирале омогућавала им је да уравнотеже потребу индивидуе за интроспекцијом са

колективном потребом за прослављањем. Лековите компоненте ритуала, као што су чишћење и симболизам, хармонизовали су негативност коју су донели религија, друштво и породични живот.

Ово истраживање је опет изашло на светлост дана када сам отишла на још један курс о квалитативним истраживањима где ми је представљена аналогија да су подаци као глина на којој треба да се ради и да се обликује на различите начине (Richardson, 1997). Један дан смо добили вежбу кодирања и инструкцију да једном речи обележимо садржај сваког реда. Личило је на вежбе центрираности ума у медитацији, где особа једном речи идентификује садржај ума. У медитацији, особа посматра сензације, мисли и осећања која се у њој јављају кроз очи непристрасног посматрача. Посматрач на одговарајући начин назива садржаје тела/ума, тако што сваки доживљај или позив назива планирање, суђење, тежња, чуђење итд.

Вежба је била слична медитацији јер смо садржаје редова обележавали на начин на који смо изводили тихи разговор у нашим главама. Пракса медитације показује да је тешко пустити своја предубеђења и мишљења да бисмо могли да посматрамо наше унутрашње податке кроз очи непристрасног посматрача. Осим тога, ова активност је осветлила различите могућности употребе соматских пракси/модалитета у извођењу истраживања. Соматика је, као што Пешкин каже о субјективности, као одећа која не може да се склони јер она додирује све што радимо, укључујући и истраживање. Соматски приступ вреднује праксу једнако као и теорију, тако да је јога ушла у моја истраживања са добродошлицом. Овај процес је осветлио и чињеницу да је моја пракса утицала и на друге аспекте мог живота – укључујући и моје истраживање.

Сва ова открића су ме инспирисала да праксу јоге користим као методу приказивања. Следи нацрт часа јоге на основу којег ћу елаборирати оригинални налаз равнотеже.

Центрирање

Седимо у удобном положају. Моје седалне кости остварују контакт са земљом, а моја кичма се толико издужује да се круна главе протеже ка небу. Моја свесност понире унутра. Борављење у повезаности. Разумевање да је цео живот повезан на многим нивоима. Видим да моје емотивно тело није одвојено од мог физичког тела. И духовно није одвојено од мог физичког тела. Издах. Размишљам шта је то што ме увек поново враћа пракси. Схватам да је то симболизам, значење и раст. Сећам се гласа који је једном рекао: „Када си почела са применом ритуала, знала сам да ћеш наћи значење за себе.“ Извођење овог ритуала ме је извело из моје магле. Праксу изводим да бих се мењала, расла, да бих се померила изнад мојих ограничења и образаца навике. Потврђујем своју намеру да *трагам за духовним растом који има смисао*.

Асане

На длановима и коленима сам, подвијам ножне прсте и длановима правим кораке ка стопалима. Преношење тежине на дланове омогућава ми да стојим меканих колена и сада сам пресавијена као крпена лутка, полако примећујем различите мишићне групе које ме повлаче у стојећи положај.

Причвршћивањем табана мојих стопала чврсто за земљу се уземљујем. Грлећи мишиће ногу, ангажујем руке и са удахом их подижем изнад главе. Сада стојим високо и поносно као планина. Овај положај ме подсећа да *се земља константно обнавља, као и ми*. Моја стопала се инстинктивно утапају у земљу и замишљам колибе за знојење (граде се колибе од дрвета, у њима се седи и тело се презнојава). Кроз *колибе за знојење имамо контакт са*

земљом. Природа обезбеђује све елементе који су потребни да би се та структура изградила сваке године. Дајемо дарове док сечемо млада стабла и правимо олтар од влажне глине. Настањујемо се у привремену замену за материцу да бисмо се вратили у примално стање, да бисмо открили своје границе, да бисмо се прочистили и ослободили. Са удахом подижем руке изнад главе у тадасану или положај планине, око мене су слике и мириси ритуала. Враћа ми се звездани мир. Сећам се треперења ватре, крцкавог звука јесењег лишћа и слатког мириса траве лети. Кедар и жалфија испуњавају ваздух. Мој ум мисли о женама свих узраста које су ме импресионирале као и планине Талкеентнан. Препознајем своју жељу да се вратим.

Почињем да преносим тежину на једно стопало, прелазим у положај вркшасана или дрво. Дрвеће се мења у свако годишње доба, као и женска тела. Младе девојке цветају у пролеће, а лишће мења боју и суши се када мудра жена постаје старица. Моје стопало се укоренењује, а моје руке су веселе гране које се протежу ка небу. Размишљам о касном пролећу и о церемонији у којој се дрвени стуб забоду у земљу у част девојака. Сећам се те ноћи како смо играле у шуми прослављајући нашу плодност. Певале смо песме и садиле семе у земљу. Потпуни удах и издах, нежно савијам горњи део тела на доле тако да ми је глава у положају супротном од гравитације. Када ми дланови дотакну под, спуштам кукове, а онда и колена. Моји дланови праве кораке неколико центиметара од мог тела и одмарам се на обе руке и ноге.

Моја десна нога прави необично велики корак напред из положаја стола. Кукови су ми паралелни у односу на простор испред мене и спуштам седалне кости ка земљи. Са удахом подижем руке изнад главе и сада стојим поуздано као ратник 1 или *virabhadrasana*. Ратник 1 нас учи о снази и храбрости. Покушавам да пустим условљавања или „треба“... *тако се одучавам од свега чему сам научена. Долазим до тачке у којој сам спремна да будем оно што јесам, а не оно за шта сам била припремана да будем.* Ратник 1 ме подсећа да стојим самостално и самопоуздано. Изводим прочишћујући удах да бих испила добробити овог положаја.

Правим искорак унапред из положаја ратника, исправљам десну ногу и смештам десни длан на под. Са издахом лево стопало се подиже од пода и покушавам да наместим кукове, један по један, док моја лева рука тежи ка небу. Предео срца се отвара док се трудим да останем мирна у ардха чандрасани или полумесецу.

Положаји равнотеже нам показују да ли су наши животи уземљени или нису. Дани у којима сам тешко изводила положаје равнотеже били су они дани у којима сам се преиспитивала или сам сумњала у себе. Друге ствари подривају моју равнотежу, као што су садржаји којима се хранимо преко медија. *Начин на који се у медијима, у рекламама и емисијама истиче како жене треба да изгледају. У нашем друштву смо окружени неодговарајућим захтевима упућеним женама, у рекламама и на радном месту.*

Креирам намеру да *покушам да не будем ухваћена у материјални свет – у нежељене садржаје који долазе из телевизије и часописа.* Понекад изгубим ту позицију и вратим се оном *треба* и ономе што култура диктира. Понекад пронађем равнотежу сама, а понекад кад сам са пријатељима. Група помаже у ослобађању од дела тог културног *отрова.*

Назад у тадасану, утапам браду у грудни кош. Рамена ми се заокружују и колена савијају док ми се горњи део тела захвално спушта преко ногу као да стављам успавано дете у кревет. Постепено, дланови ми се спуштају до пода и њима правим кораке унапред тако да лежем на стомак. Док се окрећем на леђа, притискам пете о под. Рамена ми се савијају ка

земљи, срце ми је отворено, а поглед ми је усмерен у прошлост док улазим у матејасану или рибу. Дисање. Положаји који отварају срце подсећају нас да свим стварима прилазимо са мекоћом и саосећањем. Присећам се како сам неколико пута показала своју рањиву страну да бих је прочистила и излечила. Почела сам да се осећам пријатно када делим своја искуства у женској групи јер *сви у групи деле своја искуства. Размена искустава је важан део ових кругова. Када се жене отворе да би поделиле своја искуства, ви схватате да оне пролазе кроз иста искуства кроз која сте и ви пролазили или да су имале потпуно другачије искуство од вас, али схватате колико је њихова прича вредна и важна.*

Враћају ми се сећања на приче које смо размениле – радосне, болне, смешне, разарајуће, задивљујуће. Или је то самскара, необрађена енергија блокирана у телу? Пуштам. Окрећем се на бок, опет сам у положају стола. Сада ми је глава на земљи између дланова и полако доњи делови мог тела долазе на врх. Све унутрашње течности купају ми склап, и моја свесност је у складу са овим током, док се моје тело супротставља гравитацији. Све је преокренуто. Обрнути положај ми омогућава да посматрам свет из друге перспективе.

Док одржавам равнотежу у овом положају, чујем глас из круга који ми је једном рекао *да је равнотежа дубоко повезана са патријархатом. То не треба да искључимо...* Притиском леђа у пределу бубрега исправљам положај и присећам се јогијског концепта брамачарје или управљања личном енергијом. Идеја која је у основи овог концепта јесте умереност. Бити предуго у једној крајности нездраво је и неуравнотежено. Препоручује се средњи пут. Као што је Сузан рекла, само треба мало да га исправимо. Што дуже боравим у обрнутом положају, све више почињем да замишљам како се све претвара у своју супротност. Из ове позиције видим нове перспективе. *Видим како је можда женски покрет мало скренуо са свог пута. Требало је да напредујемо у пословном свету, али ми смо ушле у мушки свет.* Оно што је требало да урадимо јесте да свет учинимо мало више женским. Борим се да одржим равнотежу.

Обрнути положаји могу бити напорни за тело, тако да се лењо одмарам утапањем у гарбасану или положај детета. Спуштам главу ближе срцу и подижем руке изнад главе. У положају детета мекано признајем да срце има предност над умом. Присећам се мајчинства и касног лета. И размишљање о креативности постаје део мог унутрашњег пејзажа, јер дете представља женину основну моћ да креира. Борављење у овом положају подсећа ме да уважим нежно дете у својој унутрашности.

Гарбасана се односи на безбедност и размишљање о сигурности коју даје група јер жене се осећају сигурно међу другим женама. *Постоје одређене ствари које су се појављивале, а које ми не би било пријатно да износим ако би били присутни мушкарци.* Али сада осећам прихватање које мајка пружа детету, сваки пут поново. Група се о мени бринула као о детету после операције мог оца.

Враћам се на леђа, смештам табане близу седалног дела. Рамена ми се савијају уназад док се моје срце још једном отвара. Ослонац ми је на раменима и стопалима, кукови ми клизе на горе, а грудни кош долази до браде. Примећујем случајне мисли, осећања и сензације које се крећу кроз моје језгро. Уз помоћ даха улазим дубље у положај. Брзо достижем границу која ме доводи близу оргазма. Уђаји дах ме води кроз ову границу и коначно излазим из положаја. Тело ми је преплављено енергијом и топлотом.

Setu bandhasana или мост покреће сексуалну енергију из друге чакре. Мисли ми се усмеравају на везе са мушкарцима и изненада сам испуњена бесом и љутњом. Одакле ово долази? Зашто се осећам овако? Изненада, мисли ми се враћају на понижавајуће разговоре

и бесмислене везе. У телу ми се ствара тензија и чујем причу моје другарице која ми одзвања у свести.

Подсећам себе на мекоћу и отвореност, настављам да пратим догађања и почињем да пуштам тензију. Спуштајући сваки пршљен на под, један по један, као бисере нанизане у орглицу, нежно излазим из положаја и доживљавам бљесак ништавила. Док енергија циркулише кроз цело моје биће, дозвољавам топлоти да нестаје. Смејем се и захвална сам што сам нашла светлост на тужним местима.

Одмарам се у положају *mrtasana* (лежећи опуштена на леђима) раширених ногу и са рукама поред тела. Дланови су ми окренути ка плафону. Док се моја свест затвара за спољашње стимулусе, примећујем парадокс – чак и у миру постоји покрет. Дах тече, крв циркулише, а енергија се креће кроз тело.

Одржавање тензије ствара болест и неравнотежу. Понекад *осетим велику напетост и морам да урадим нешто са том енергијом јер није корисна за другу особу*. Подсећам себе да се опустим и да пустим то. Понекад у релаксацији опуштање дође кроз тензију. Почињем нежно да стежем различите делове тела, задржим контракцију током неколико удаха и издаха и онда опустим. Тензија излази кроз моја стопала... онда кроз ноге... кукове... стомак... грудни кош... руке... дланове... и лице. Прикупљам идеје које ми лутају, испрекидане мисли и поподневне планове, па пустим и њих као латице руже низ ветар. Желим још један тренутак повезаности свих ствари и као што све супротности зависе једна од друге – успон тражи пад, дану је потребна ноћ, тако и тензија тражи опуштање. Дајем називе свим садржајима мог ума на начин да се не везујем док не дођем до равнотеже између напора и предаје.

Улазим у јога нидру, јогијско спавање. Окрећем се на страну, савијам се у лопту да бих се одморилa и заронила у мој тренутак опуштања. Тело ме поново нежно води у седећи положај и примећујем да осећам олакшање, више равнотеже и више се осећам као код куће у свом телу него што је то било пре вежбања.

Да бих дала значај времену које сам провела бринући се о свом телу, завршавам певањем. Удишем. Ом. Примећујем како Ом резонира целим мојим бићем пре него што спојим дланове испред срца.

Разматрање

Јога је постала метода представљања ослањајући се на асане или положаје као средство организовања података. Почела сам са новом шемом кодирања (која је обухватила ствари као што су разлози зашто жене учествују у круговима, утицај природе, врсте ритуала, симболизам, везе, тело, слике и култура). Ове категорије декодирала сам одговарајућим асанама. С обзиром на то што асане могу да имају за циљ дејство на одређене чакре, имала сам намеру да искористим симболику положаја. Неке асане, као што су планина и дрво, имају очигледну везу са природом, што је у женским круговима врло често коришћено. Други положаји се односе на равнотежу и нове тачке гледишта, што је била друга тема из мог материјала.

Могућности за коришћење овог материјала су биле бесконачне, али сам за ову квалитативну анализу желела да користим стил писања који плови онако како мисли плове током часа јоге. Практичар тежи томе да у сваком тренутку борави осећајући доживљај истезања и ритам дисања; међутим, непријатност је у томе што ум има тенденцију да лута. Традиционални квалитативни преглед може да буде донекле сув, рутински по својој природи и моја намера је била да укључим креативнији и рефлексивнији приступ да бих употпунила суштину ове приче.

Напор је представљао и покушај да се наводи испитаника употребе правилно. Иако током овог хипотетичког часа јоге није било испитаника, осећала сам одређену одговорност да пажљиво правим равнотежу између мојих опажања и њихових искустава. С обзиром на то што сам била учесница у овој групи, повремено сам осећала да би њихове речи могле да буду и моје речи. Како сам се ближила крају овог пројекта, моја улога учеснице-посматрачице постајала је нејасна, а онда је било јасно да сам више учесница него посматрачица. Да бих показала разлику између мојих и њихових размишљања, користила сам италики слова да бих нагласила кад неко други говори. Пут који ме је коначно ослободио мог уобичајеног начина интерпретације података био је детаљно писање дневника.

Закључак

Настојим да се јога као дисциплина помери са простирке. Како јога трансцендира у мој живот изван праксе/вежбања? Како мој живот утиче на моју праксу? Шта значи мој отпор у положају? Шта се догађа када превазиђем границе у положајима? Понекад се одговори на ова питања налазе током живота. Положаји су рефлексације онога што се у животу особе догађа сваког дана.

Кроз овај поступак, створила се могућност да посматрам своју мотивацију и везаност што је омогућило да се ослободим неких старих недоумица у вези са овим радом и да кренем даље. Писање, које може да се схвати као други облик медитације, било је средство обраде као што *SPSS* или *SPS* програми за статистичку анализу то раде у квантитативној анализи. Посматрањем образаца учесник се отвара према себи ка енергетском протицању и ка новим могућностима. Пракса јоге заиста превазилази простирку.

Литература:

1. Hanna, T. (1980). *Somatics: Reawakening the mind's control of movement, flexibility, and health*. Cambridge, MA: Perseus Books.
2. Kleinman, S. (1990). Moving into awareness. *Somatics*, 7(4), 4-7.
3. Peshkin, A. (1988). In search of subjectivity – one's own. *Educational Researcher*, 17(7), 17-22.
4. Richardson, L. (1997). *Fields of play: Constructing an academic life*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

Примљен: 4. април 2011.

Прихваћен: 15. мај 2011.