

PRISTUP VJEŽBANJU

Do vježbanja zenjoge dovodi nas veliki raspon pobuda i poticaja. Najčešće dolazimo zato što želimo nešto učiniti sa svojim tijelom – izliječiti ga, popraviti mu izgled ili ga na drugi način unaprijediti. Možda slijedimo prijatelje ili rodbinu. Možda smo svjesni da vježbanjem možemo smanjiti doživljaj pritiska i tereta svakodnevnoga života i njegovih zahtjeva. Svi su ti razlozi jednakovrijedni i valjani, jer doveli su nas do podvrgavanja izvjesnoj sprezi čiji se plodovi mogu prenijeti na mnogo šire područje od onoga koje nas je na početku zaokupljalo. Naše vježbanje može postati ljekovito na mnogo razina, pod uvjetom da se oslanja na tri uporišta ili pristupa. Ova tri su svjesnost, opuštenost i radost. Nakon što ih razmotrimo, bit će jasno da njihovo područje nije ograničeno samo na prostor dojava već da mogu doprijeti do naših odnosa, poslovnih poduhvata, stavova i načina ostvarenja životnih ciljeva, i unijeti promjenu u njih.

SVJESNOST

Ranije smo spomenuli da razvoj svjesnosti u vježbanju slijedi određeni postupak i već smo ga u izvjesnoj mjeri opisali. Njegov je cilj razvijanje svjesnosti o tijelu kao cjelini. Premda nam se na prvi pogled možda čini da smo tijela ionako neprestano svjesni i da zbog toga o njemu nije nužno

razvijati neku posebnu svjesnost, kada malo bolje razmislimo vidjet ćemo kako se uglavnom radi o nekoj vrsti mutnoga znanja da posjedujemo tijelo, ali u vidu svojevrsnoga “produžetka” kojim ostvarujemo izvjesne ciljeve, koji nam omogućava da se krećemo, pribavlja nam zadovoljstvo, ili putem kojega doživljavamo nelagodu i bol. Svoje tijelo poznajemo vrlo površno i gotovo nikada u njegovoj neposrednosti i svojevrsnoj “nagosti” – ne misleći pritom na razodjevenost, već na ogoljenost od ideja koje posreduju naš doživljaj tijela. Što smo više ideja o tijelu uspjeli nataložiti na njegov doživljaj, to će nam biti teže čuti njegov vlastiti glas i to će biti tanja veza koju s njime uspostavljamo. Zbog toga je gotovo pravilo da tek dolaskom na sat yoge počinjemo otkrivati prave razmjere vlastite napetosti, krutosti, oklopljenosti i plitkoće daha, što su sve simptomi “zagušenosti” tijela mentalnim sadržajima, emocijama i htijenjima. Zenyoga zato nastoji osloboditi doživljaj tijela od tumačenja i suvišnih naslaga, na početku se služeći zamišljenim idealom položaja kojega nastojimo ostvariti, a potom napuštajući i tu sliku, boraveći naprosto “tijelom u tijelu”, što se koristi kao još jedan izraz da se opiše cjelovita svjesnost o tijelu. Ovaj je postupak moguće usporediti s radom kipara-klesara koji od neobrađenoga komada kamena malo po malo, odstranjivanjem viškova, ustrajnošću i preciznošću uspijeva stvoriti cjelinu umjetničkoga djela. Pri vježbanju yoge isto se tako na početku ne nazire cjelina jer položaj ili stav su na početku vrlo daleko od punog, cjelovitog unutarnjeg doživljaja. Približavanje doživljaju tijela napuštanjem onoga što je suvišno odvija se postupno kroz razvijanje svjesnosti o ispravnome položaju, o dahu i o područjima koja su osobito istaknuta u određenim stavovima i položajima, pa napreduje prema združivanju daha s pokretom i ima svoj vrhunac u uspostavljenoj svjesnosti o cjelini tijela.

ISPRAVNI POLOŽAJ

Ovo je početna razina u vježbanju zenyoge koju obilježava nastojanje da se položaji i pokreti usvoje i nauče pravilno izvoditi. Tijekom sata učitelj pokazuje, a često i dodatno usmeno objašnjava, kako treba izgledati i kakav treba biti doživljaj pojedinoga stava. Slijedeći upute, vježbač malo po malo “sklapa” i upotpunjuje položaj, usvajajući sve više točaka od kojih se sastoji i bivajući svjestan pojedinih dijelova tijela koji u položaju ili pokretu

sudjeluju. Točke po kojima se razaznaje i nadzire stav u yogi uključuju između ostaloga početak njegova zauzimanja, vrhunac stava i zatim povratak ili izlazak iz njega. Ove točke najčešće se prilagođavaju stupnju sposobnosti vježbača – isti se stav može skratiti pa time i olakšati, ili pak produljiti i otežati postavljanjem “vrhunca” ili krajnje točke na zahtjevnije mjesto. Pravilno zauzimanje položaja traži ekonomičnost u raspolaganju tjelesnim sposobnostima te ovladavanje pravovremenim stezanjem i opuštanjem. Pokret treba biti gladak i neprekidan, bez trzaja, grčenja i dodavanja sitnih, suvišnih kretnji. Postoji izreka da se majstorstvo u yogi ne zrcali u krajnoj točki ili vrhuncu položaja kojega netko može dosegnuti već u načinu na koji u njega ulazi i izlazi. Drugim riječima, u kakvoći kretanja koje treba odlikovati neužurbanost (što ne znači da pokret treba biti isključivo spor; neužurbanost je osobito značajna prilikom brzoga izvođenja), zatim pročišćenost od viškova kretnji, i na kraju stegnutost i opuštenost na pravome mjestu i u pravome času. Približavanje ispravnome položaju proces je koji traje godinama. U njemu se mijenja naše tijelo koje postaje čvršće, izdržljivije, okretnije, otpornije i gipkije. Zanimljiv je paradoks da oni “talentirani” za pokret, kojima tjelesni vid vježbanja zenyoge ne predstavlja osobit izazov lakše odustaju od vježbanja od onih kojima je vježbanje zahtjevno. Jedno od mogućih objašnjenja jest da napor kojega oni što su naizgled lošije tjelesno podešeni moraju ulagati u svladavanje položaja služi kao osobito snažno “ljepilo” za pažnju. Tim je vježbačima tijekom trajanja sata znatno teže odlutati mislima, jer težina i zahtjevnost s kojom se zbog svojega tjelesnog stanja susreću drže ih vrlo snažno prisutnima. Na taj im način svojevrsna “nesposobnost” na jednoj razini brzo otvara vrata drugih razina vježbanja, a snažni doživljaj emocionalne rasterećenosti koji je posljedica uprisutnjenoga uma odmaknutoga od bavljenja uobičajenim učvorenim, zapletenim sadržajima uma neposredni je, izravni i vlastiti razlog za nastavak vježbanja.

ISPRAVNI DAH

Nakon ovladavanja osnovama položaja i kretanja počinjemo im pridodavati ispravni dah, razvijajući svjesnost o disanju ili pomnost na udah i izdah. U yogi postoje različiti pristupi disanju. Škole hathayoge njeguju razvijanje posebnoga nadzora nad dahom, njegova zaustavljanja i usporavanja. Sve te

prakse skupljene su pod zajedničkim nazivom prāṇayāma. Pristup disanju u zenyogi je drugačiji. Dah se ne nastoji obuzdati ili upregnuti u brojem određenu duljinu udaha, zadržavanja i izdaha, već ga se nastoji osjetiti i na sasvim prirodan način pridružiti kretnji. Uobičajeno je da se pritom udiše prije pokreta, a pokret se izvodi s izdahom. Pri ritmičkom izvođenju položaja udiše se kroz nos i izdiše kroz lagano razmaknuta usta, a kada se zadržavamo u položaju udišemo i izdišemo kroz nos. Postoje i izuzetci od ovoga pravila, a odnose se na neke posebne vježbe koje naglašavaju disanje, o čemu uputu daje učitelj.

ISTAKNUTA PODRUČJA

Ovo je razina u kojoj svjesnost počiva na onome mjestu gdje položaj osobito snažno djeluje. Razaznavanju ovih područja ili mjesta najlakše je pristupiti tijekom zadržavanja položaja. Nakon što smo u izvjesnoj mjeri ovladali ispravnim izvođenjem stavova i pridruživanjem odgovarajućega udaha i izdaha, učitelji će nas u njima početi zaustavljati. Na taj će nam način ostaviti dovoljno prostora da boravimo u tišini s doživljajima tijela i daha. Ovdje tišina ne opisuje samo vanjsku situaciju koja vlada za vježbanja, već unutarnju otvorenost i okrenutost onome što radimo. Uz takvo usmjerenje, produljena će izloženost tijela utjecaju izvjesnoga stava jasno istaknuti njegovo područje djelovanja. Zbog toga je ovo stupanj na kojem počinjemo doista “ulaziti” u tijelo, na kojem napuštamo ideju o pravilnosti i umjesto nje počinjemo izravno doživljavati kako yoga djeluje. Sami otkrivamo ljekovitost pojedinih položaja, o kojoj izravno sudimo po učincima koje u naše tijelo “utiskuje” njihovo izvođenje. Način na koji zauzimamo neki stav počet ćemo na istančani način prilagođavati potrebama svojega tijela, kojega smo do ove točke već mnogo izravnije upoznali. Ovaj stupanj odlikuje i početak prepuštanja čak i zahtjevnim položajima, dok smo ranije u njima uglavnom doživljavali otpor. To je posljedica izmijenjenoga odnosa prema osjećajima ugone i neugode koji za vježbanja izniču. Redefiniranje ovoga odnosa počiva na saznanju da ono što nam je neugodno nije nužno i nekorisno. Tada se otpor koji gotovo uvijek prati neugodu smanjuje, što nam otvara mogućnost prepuštanja u kojem leži tajna napretka u zenyogi.

ZDRUŽIVANJE DAHA S POKRETOM

Osim jednostavnoga povezivanja kretnje s disanjem, postoji i finije ugađanje daha prema kakvoći kretanja. Disanje pri energičnom i snažnom izvođenju razlikuje se od disanja pri polaganom i mekanom kretanju. Dok stojimo primjerice u položaju *psa* nužan je drugačiji dah nego kada ležimo u položaju *mrtvaca*. Jasnoća o načelu djelovanja položaja koju smo utvrdili u ranijoj fazi vježbanja prirodno će se početi širiti na jasno razabiranje kakva je vrsta daha primjerena izvjesnome položaju ili načinu kretanja. I dalje, počinjemo otkrivati da dah nije samo suputnik i sljedbenik kretanja nego da pravilno odmjereno disanje potpomaže i unapređuje svaki stav i pokret. Novootkrivena važnost daha vodi njegovu čvrstome vezivanju uz pokret. U slučaju ritmičkoga vježbanja, to znači da nema daha dok nema pokreta i da nema pokreta dok nema daha. U slučaju mirovanja u položaju to znači da ga održavamo i pojačavamo mu učinak uz pomoć sasvim određene kakvoće disanja. U oba slučaja radi se o potpunome združivanju tijela i daha, i još dubljoj unutarnjoj “uronjenosti” koja vodi do vrlo glatkoga izvođenja položaja u kojima se boravi sa sve manje napora.

SVJESNOST O CJELINI TIJELA

U ranije opisanim stupnjevima svjesnost je na izvjesni način upojedinjena, odnosno usmjerena samo na određene dijelove tijela, na način disanja ili na istaknute točke nekoga položaja. Združivanje daha s pokretom početak je njenoga prostornoga širenja koje ovdje doseže stupanj prožetosti čitavoga tijela jednakomjernom pažnjom ili pomnošću. Ovaj stupanj vježbanja pretpostavlja s jedne strane ovladavanje načelima ispravnoga kretanja i disanja do razine koju naše tijelo može podržati. S druge strane, a što je mnogo važnije, podrazumijeva takvu ustaljenost svjesnosti koja uspijeva zamijetiti cjelinu tijela, a ne samo one njegove dijelove koji su naglašeni naporom, zatezanjem ili istezanjem kojemu ih podvrgava neki položaj. Cjelinu tijela učimo obuhvatiti u “trenutcima ničega”. Ovo su vrlo važni elementi treninga zenyoge u kojima nas učitelj nakon snažnoga ili ustrajnoga ili zahtjevnoga kretanja ostavlja u stojećem ili ležećem položaju u kojem naprosto ne činimo ništa. Tijelo je još uvijek snažno podraženo intenzivnim kretanjem koje je naglo prestalo, a na njegovom mjestu ostaje

samo svjesnost o počivanju koja dopire do granica naše dodirne osjetilnosti i prožima ga u cjelini. Ovo iskustvo vodič je u uspostavljanju cjelovite svjesnosti kojoj vježbanje zenyoge teži. Jednom pronađena, nastavlja se i razvija prema stopljenosti tijela, daha i uma u kojoj se gubi poimanje o vježbi i vježbaču, položaju i onome tko ga zauzima, kretanju i onome tko se kreće. Premda vježbanje zenyoge može voditi iscjeljenju tijela i daha, njegov potencijal leži znatno dalje. Krije se u ovom korijenski izmijenjenom doživljaju sebe koji zacjeljuje i uspostavlja cjelovitost našega bića i time nadilazi iscjeljenje njegovih dijelova.

OPUŠTENOST

Naredno uporište ili pristup u vježbanju zenyoge je opuštenost. Premda tijelo i um nisu doista jedno, jer pripadaju različitim djelokruzima bivstva, među njima postoji duboka veza čijih mnogih elemenata nismo svjesni. Jedan od procesa na kojem počiva ova duboka veza uma s tijelom je “pohranjivanje” ili “utjelovljenje” osjećajnih i mentalnih stanja. Stalna pobuđenost i nemir našeg svakodnevnog uma ne ostaju unutar njegovih granica, već se prenose i ulijevaju u tijelo u obliku napetosti koju možemo doživljavati u rasponu od umjerene nelagode do izraženih bolova. Premda tjelesnu napetost može izazvati i sama fizička djelatnost, poput rada ili produljenoga boravljenja u istome položaju kao što je sjedenje, ova je napetost drugačije naravi i predstavlja manji problem od one koja je mentalno stvorena. Dok je za oporavak od tjelesnoga umora dovoljan odmor ili prestanak rada, tragovi nepovoljnih stanja u tijelu su mnogo dublji i potrebno je više vremena da bismo ih odagnali. Potreban im je i drugačiji vid pristupa ili lijeka. Napetost koja je prožela tijelo zbog opterećujućih osjećaja poput brige, straha ili napora da se zaštitimo i odagnamo ono što doživljavamo prijetećim u situacijama i događajima zahtijeva svojevrsno “pražnjenje”. Od čega se valja isprazniti? Od osjećaja ugroženosti koji nas tjera da se opiremo valovima života. Rijetko kada naime promjenu koja je životna neminovnost, a koja nas iz dana u dan zapljuskuje u valovima, uspijevamo doživjeti kao upravo to, izmjenu okolnosti kojoj se ne može umaknuti. Umjesto toga, zbog ugroženosti koju naše ja vidi u promjeni, pokrećemo vlastite male ratove da bismo život i ljude oko sebe naravnali

po svojim željama, a to je nemoguće. Zbog toga je mnogo mudrije odustati od prijanjanja uz neostvarivu trajnost koje u nama izaziva toliko mentalne grubosti i tjelesne napetosti, i otvoreno se prepustiti onome što nailazi. To je pravi smisao opuštanja.

Tijekom vježbanja, opuštanje se uči na mnogo načina. Na početku, kada smo vrlo slabo svjesni svojega tijela, brojnih slojeva napetosti koje se u njemu kriju i načina kako ih odagnati, učit ćemo se opuštanju kroz sasvim suprotno načelo, kroz povećanje napetosti. Učitelj će nas postaviti u položaj koji zahtijeva snažno mišićno zatezanje gotovo čitavoga tijela, ili će tražiti da u zahtjevnom ritmu ponavljamo neki položaj koji osobito snažno djeluje na pojedine grupe mišića. Prestanak ponavljanja ili izlazak iz položaja donijet će opuštanje, i dati nam priliku da upoznamo kakav je to osjećaj. Ovo početno, vlastito iskustvo opuštenosti barem jednoga dijela tijela ključ je kojim otvaramo njegove sve dublje razine, i silno je važan element vježbanja zenyoge. Kada malo dublje zađemo u praksu, počet ćemo razaznavati kakvu vrstu napetosti i opuštenosti izaziva održavanje pojedinih položaja i kretnji. Naučit ćemo kako ih pravilno iskoristiti, jer to je poluga kojom vježbe djeluju na tijelo. Stezanje koje položaj izaziva u nekom dijelu tijela služi poboljšanju njegove prokrvljenosti, a Kinezi će dodati i poboljšanju kruženja životne energije, qija, koja se ostvaruje čim napetost popusti. Opuštenost pak omogućava duboko istezanje i uvijanje, temeljna sredstva djelovanja položaja yoge na tjelesne sustave. U sljedećem koraku, koji je ostvariv u onoj točki vježbanja kada u velikoj mjeri uspijevamo biti svjesni tijela, učit ćemo kako izazvati zategnutost bez da je ona posljedica svladavanja sile teže, kao što je to slučaj na ranijem stupnju. Dakle, naučit ćemo kako ovladati voljnim zatezanjem i opuštanjem. Steći ćemo doživljaj tijela koje nije kruti komad nečega, već pulsirajuća živost koja se širi i skuplja. I naposljetku, kada smo već duboko na putu yoge, naučit ćemo kako se opustiti bez pokreta i bez vježbanja. Otkrit ćemo da je nepomućena prisutnost, postojano boravljenje pažnje na nekome dijelu tijela ili u čitavome tijelu najdublje prodiruća metoda opuštanja. Pri tome je važno ne pokušavati ništa učiniti s tijelom, pa niti opustiti ga. To bi, naime, bilo nastavljanje one iste navade uma da intervenira i naravnava stvarnost po svojim htijenjima, navade u kojoj leži uzrok naše duboke napetosti. Upravo suprotno, umjesto da nešto želimo *učiniti*, valja se *prepustiti* i mekano boraviti s doživljajem tijela, bez želje da ga unaprijedimo,

popravimo, usavršimo ili opustimo. Tada je prava opuštenost moguća. Prati ju prestanak nelagode i bolova koje smo zbog napetosti možda godinama doživljavali, a tijelo postaje ugodnim mjestom boravljenja.

RADOST

Treći pristup ili uporište u vježbanju zenyoge je radost koja je posljedica uživanja u samom vježbanju. Vježbanje yoge koje je prožeto radošću nije euforija smijeha ni prasak oduševljenja, već tihi osjećaj razdraganošti nad čudom vježbanja, nad čudom tijela i nad čudom uma, nad čudom toga ovdje i sada u kojem se rasprostire naše bivstvo. Radosti nikada nije dosadno kada po tko zna koji puta ponavlja neki položaj, jer svaki puta u njemu se pronalazi nešto novo, nešto drugačije, nešto zanimljivo i nepoznljivo. Drugim riječima, radost u vježbanju se ogleda u tome da svakome položaju, pokretu i stavu prilazimo kao po prvi puta, otvoreni za mogućnosti koje će nam rastvoriti i poduku koju ćemo otkriti.

Radost je i prirodna posljedica opuštenosti i svjesnosti, koje nam omogućavaju izbavljenje od mentalne zatvorenosti u samostvorena opterećujuća stanja. Svjesnost nas otvara izmijenjenom doživljaju sadašnjosti u kojem uspijevamo dublje i potpunije vidjeti ono s čime se susrećemo. Pažljivo slušanje i pažljivo gledanje, koje uvodi svjesnost, na mjestu ugroženosti pred nepoznatim koje nam donose nove situacije uspostavljaju iskreni interes. Kada nema osjećaja ugroženosti, nema stvaranja ni održavanja tjelesne napetosti. Iskreni interes obnavlja životnu radost, jer umjesto prijetećega zatvorenoga prostora život vidimo kao široko polje mogućnosti, baš onakvim kakvim smo ga vidjeli nekada davno, možda još u djetinstvu. Svjesnost, opuštenost i radost drugo su ime za znatiželjnost i otvorenost ili “um početnika” kako se to u chanu često naziva. Zbog toga im doseg nije ograničen prostorom vježbanja, već leži mnogo dalje, u obogaćenju života i pronalaženju njegova dubljega smisla.