

Парадокс телесной практики: агрессия вместо расслабления

От реакции к осознанному управлению телесной практикой

Что происходит, когда человек приходит на практику йоги в состоянии сильного психического напряжения?

Иногда он ожидает, что практика поможет ему успокоиться, снизить внутренний градус, переработать накопившееся напряжение. Но результат может оказаться противоположным: после занятия усиливаются раздражение, агрессия, обида, появляется ощущение бессилия или, напротив, желание продолжать нагрузку до полного истощения.

Такую реакцию легко объяснить самой практикой: «йога мне не подходит», «неправильно построено занятие», «не тот преподаватель».

Однако в ряде случаев проблема находится не в самой практике, а в несоответствии между состоянием человека, поставленной задачей и способом её решения.

Это принципиальный момент для понимания телесной практики как антропотехники.

СОСТОЯНИЕ · ЗАДАЧА · РЕЖИМ · ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

1. Психический заряд и попытка его снять

Сильное эмоциональное состояние может формироваться вокруг конкретной ситуации: конфликта, обиды, чувства вины, переживания, которое не получило выхода.

Когда психический заряд достигает высокой интенсивности, человеку необходимо каким-то образом с ним обращаться. Возникает потребность найти причину происходящего, объект для раздражения или способ разрядки.

В такой ситуации практика может стать одним из объектов, на который переносится накопленное напряжение.

Но возможен и другой сценарий.

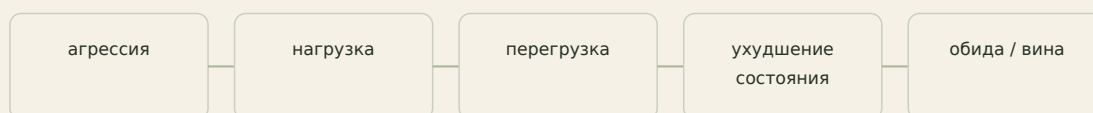
Если человек не может направить агрессию вовне, она может быть обращена на самого себя.

Тогда тело становится пространством конфликта.

Человек увеличивает нагрузку, игнорирует усталость, не замечает границ собственного состояния, продолжает выполнять движение, хотя первоначальная задача уже потеряла значение.

Возникает парадокс: практика, которая должна была помочь снизить заряд, становится способом его усиления.

2. Когда практика превращается в самонаказание



Особенно заметно это в ситуации, когда человек перестаёт чувствовать собственный предел.

Он перегружает себя, не распознаёт момент остановки, продолжает увеличивать усилие и в результате делает своё состояние ещё тяжелее.

После этого может появиться новая волна агрессии — уже направленная на самого себя.

Почему я не справился?

Почему у меня ничего не получилось?

Почему мне опять плохо?

Почему я не могу сделать то, что должны делать другие?

Так формируется замкнутый круг:

агрессия — нагрузка — перегрузка — ухудшение состояния — обида — вина — новая агрессия.

В этом случае физическое усилие перестаёт быть инструментом изменения состояния.

Оно становится продолжением самого состояния.

3. Практика не является спасательным кругом

Отсюда возникает необходимость пересмотреть ожидания от телесной практики.

Йога, как и любой другой телесный инструмент, может помогать человеку изменять состояние. В определённых условиях нагрузка действительно снижает психический заряд, переключает внимание, позволяет перераспределить напряжение.

Но практика не является универсальным механизмом, который автоматически приводит человека к равновесию.

Нельзя рассчитывать на то, что несколько занятий сами по себе устранят накопившееся напряжение или решат сложную жизненную ситуацию.

Иногда облегчение действительно происходит быстро. На состояние могут влиять преподаватель, группа, атмосфера, доверие, эффект новизны или другие факторы.

Но единичный результат ещё не является системой.

Разовое облегчение и сформированная способность регулировать собственное состояние — разные вещи.

4. Системный подход

Устойчивое состояние формируется не одной практикой, а системной работой.

Необходимо одновременно учитывать психическое состояние, телесную нагрузку, способность к восстановлению и инструменты, которыми человек располагает.

В этом случае задача заключается не в том, чтобы исключить сильные эмоциональные состояния.

А в том, чтобы постепенно повышать способность системы с ними обращаться.

Именно здесь появляется понятие резилентности — способности сохранять функциональность и восстанавливаться после воздействия нагрузки.

Чем лучше человек понимает собственное состояние и умеет выбирать адекватный режим действия, тем меньше вероятность того, что одинаковая жизненная ситуация каждый раз будет приводить к одинаковой степени перегрузки.

Это не означает отсутствия стресса.

Это означает изменение способа взаимодействия с ним.

5. Практика должна иметь задачу

На более прикладном уровне возникает простой вопрос:

с какой задачей человек приходит на занятие?

Если человек находится в состоянии сильной агрессии, задача может заключаться не в том, чтобы выполнить максимально интенсивную тренировку.

Прежде всего необходимо определить, с каким состоянием он хочет выйти из практики.

Что должно измениться?

Какое состояние является для него функциональным?

И уже после этого выбирать режим работы.

Интенсивность.

Включённость.

Характер выполнения асаны.

Силовой или расслабляющий подход.

Усложнение или упрощение.

Паузы.

Отдых.

Продолжительность нагрузки.

Один и тот же набор упражнений может использоваться по-разному в зависимости от состояния человека и задачи конкретного занятия.

Поэтому практика становится не фиксированной последовательностью действий, а системой выбора.

6. Человек становится участником построения практики

Здесь возникает инженерная модель.

Можно представить занятие как систему, в которой есть параметры, которыми необходимо управлять.

Интенсивность.

Давление.

Темп.

Объём нагрузки.

Время восстановления.

Условно это можно сравнить с производственной системой, где необходимо контролировать температуру, давление, подачу газа и другие параметры процесса.

Ответственный за систему не просто включает оборудование и ждёт результата.

Он наблюдает за показателями и корректирует режим.

С телом происходит то же самое.

Практикующий должен становиться участником построения собственного занятия.

Не только выполнять инструкцию, но и наблюдать за тем, что происходит с ним в процессе.

7. Инструменты должны быть известны заранее

Однако требовать от человека точного управления собственным состоянием в момент сильного стресса было бы нереалистично.

Поэтому набор инструментов должен формироваться заранее — в нормальном, трезвом состоянии.

Человек должен знать, какие способы работы ему доступны.

Как он может снизить интенсивность.

Когда ему необходима пауза.

Как изменить характер выполнения упражнения.

Как перейти от силового режима к расслабляющему.

Как распознать, что продолжение нагрузки уже не решает поставленную задачу.

Со временем эти способы становятся знакомыми.

И тогда в сложном состоянии человеку не нужно каждый раз изобретать решение с нуля.

Он уже имеет набор действий, которыми может воспользоваться.

8. От инструкции к навыку

В этом процессе особенно важна повторяемость.

Однократно услышанная инструкция редко становится поведением.

Необходимо повторение.

Наблюдение.

Коррекция.

Возвращение к задаче.

Постепенно формируется телесная и поведенческая привычка замечать собственное состояние и реагировать на него иначе.

Именно здесь практика приобретает антропотехнический характер.

Человек не просто получает воздействие.

Он осваивает способ управления собой.

9. Карта, направление, инструменты

КАРТА

понимание собственного
состояния

НАПРАВЛЕНИЕ

понимание того,
к какому состоянию прийти

ИНСТРУМЕНТЫ

способы изменить
режим

В результате у эффективной практики появляются три необходимых элемента.

Карта — понимание собственного состояния.

Направление — понимание того, к какому состоянию необходимо прийти.

Инструменты — конкретные способы изменить режим.

Без карты человек не понимает, что с ним происходит.

Без направления он может выполнять действия, которые не решают его текущую задачу.

Без инструментов остаётся только надежда на то, что практика сама приведёт его в нужное состояние.

Но практика не может взять на себя эту ответственность полностью.

Человек должен оставаться участником процесса.

10. Антропотехника как культура ответственности

В этом смысле антропотехника — это не технология принуждения человека к изменению.

Это технология осознанного участия человека в изменении собственного состояния.

Она предполагает способность наблюдать, ставить задачу, выбирать инструмент, получать обратную связь и корректировать действие.

Это требует большей ответственности, чем простое следование инструкции.

Но одновременно даёт больше свободы.

Потому что человек перестаёт зависеть от единственного сценария: «мне плохо — я должен сделать больше».

Он получает возможность выбирать.

Иногда увеличить нагрузку.

Иногда снизить её.

Иногда продолжить.

Иногда остановиться.

Иногда работать с телом интенсивно.

А иногда — дать системе восстановиться.

11. Не ставка на одну практику, а система

Самая распространённая ошибка здесь — ставка «all in» на одну практику.

Мне плохо — я иду на йогу.

Мне тревожно — я занимаюсь интенсивнее.

Я агрессивен — я должен хорошо нагрузиться.

Я устал — ещё немного потерплю.

Но одна практика не должна выполнять функции всей системы саморегуляции.

Её задача — быть одним из инструментов.

А эффективность появляется тогда, когда человек знает, какой инструмент и в какой момент ему нужен.

Поэтому долгосрочная работа строится не вокруг поиска одной идеальной практики.

Она строится вокруг формирования собственной системы.

12. От выполнения к управлению

В этом и состоит основной переход.

Можно всю жизнь выполнять упражнения и оставаться зависимым от внешней инструкции.

А можно постепенно научиться понимать собственное состояние и самостоятельно выстраивать практику вокруг конкретной задачи.

В первом случае человек следует программе.

Во втором — начинает проектировать процесс.

Именно этот переход превращает физическую практику в антропотехнику.

Задача заключается не в том, чтобы заставить тело соответствовать некоторому универсальному стандарту.

Задача — научиться видеть систему, понимать её текущее состояние, выбирать адекватное воздействие и оценивать результат.

Тогда вопрос после практики звучит уже не только:

«Хорошо ли я позанимался?»

А гораздо точнее:

«Решил ли я задачу, с которой пришёл?»

И если ответ отрицательный, это не повод обвинять себя, преподавателя или саму практику.

Это информация.

Обратная связь.

Материал для следующей настройки системы.

Антропотехника начинается именно в этот момент — когда состояние перестаёт быть чем-то, что просто с нами происходит, и становится частью процесса, которым мы учимся управлять.