

СИСТЕМИТЕ ЗА ДУХОВНО-ПСИХО-ФИЗИЧЕСКА ПРАКТИКА

“ТЕНСЕГРИТИ” И “ПАНЕВРИТМИЯ” –

СЪЩНОСТ И ВЛИЯНИЕ

ВЪРХУ ФИЗИЧЕСКОТО, ПСИХИЧЕСКОТО

И СОЦИАЛНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ

(експлоративно изследване)

Живка Желязкова-Койнова, кат. “Психология и педагогика”, НСА

Людмила Червенкова, кат “Кинезитерапия и рехабилитация”, НСА

Даниел Баконе - Франция

22–23 май 2001г.

ВЪВЕДЕНИЕ

Три източни системи за интегрално духовно-психо-физическо развитие - Йога, Цигун и традиционните източни бойни изкуства, - придобиха небивала популярност по цял свят през последните десетилетия на 20 век, въпреки че те не отговарят на динамичния начин на живот и потребността от индивидуация (по Юнг), която е толкова характерна за съвременната цивилизация на Запада. Динамичността на епохата ни предполага много по-кратко време за осъществяване на ефективни промени в състоянието и съзнанието на практикуващите. 10 години практика в “класа на начинаещите” до първи дан, докато бъдат усвоени основните техники и започне “езотеричната” или всъщност същинската част от обучението, или пък оттегляне в ашрам едва ли са съвместими с начина на живот на западния човек и с духа на времето.

Именно желанието на Запада за ускорено асимилиране на духовните прозрения на източните цивилизации и превръщането им в част от забързаното, ориентирано към постижения ежедневие, най-често води до профанизацията на духовните практики, на която сме свидетели в последните десетилетия. Процесът на опорочаване на духовните практики е свързан със загубването на спецификата, на същностното в тях, и подменянето му с други несвойствени или дори абсолютно противоположни ориентации. И така, Цигун започва да се приема предимно като вид “кинезитерапевтична гимнастика” за тялото, която подобрява здравето на пациентите. Източните бойно изкуства и дори йога се трансформират в състезателни спортове, целящи победата и чрез нея - засилването на егото, като по този начин изцяло се скъсва с източните ценности, цели и традиция. Ако в заниманията с духовно-психофизични упражнения липсват правилното разбиране и правилната практика с крайна цел развитието на духа, това не е нищо повече от гимнастика за тялото.

През 20 век са създадени и разпространени оригинални системи на западната цивилизация за интегрално и хармонично развитие на духовно-психо-физичната същност на съвременния човек. – Паневритмия и Тенсегрити.

Паневритмия

Създателят на Паневритмията е Петър Дънов (Беинса Дуно). Цялостната система е била създадена в България между двайсетте и четиридесетте години на миналия век. Паневритмията – “висш космически ритъм” (Дуно, 1941), е комбинация от упражнения, музика и песни, която се изпълнява сред природата, на чист въздух при изгрев слънце, с партньор и в група – “в кръга”, като от голямо значение са точността и синхронизацията на движенията. Паневритмия се изпълнява между час и час и половина всеки ден между 22 март и 22 септември, когато природата е в подем. През останалите 6 месеца има някои курсове за начинаещи, където те могат да изучат Паневритмия, но участието в тези курсове не е задължително: повечето участници са започнали да практикуват Паневритмия като са влезли в кръга и са се опитали да изпълняват упражненията заедно с партньорите си.

Паневритмията е натоварване с ниска интензивност за хора в добро здравословно състояние; за възрастни и хронично болни пациенти тези упражнения представляват натоварване със средна интензивност. Паневритмията не е противопоказна за възрастни хора. Упражненията се практикуват от хора между 9-10 до 80 години. Паневритмия се практикува не само в България, но също и в Русия, Франция, Англия, Австралия. Въпреки това учителите по Паневритмия я разглеждат като специфично българска система и в никакъв случай не поставят засега разпространението ѝ по цял свят като своя цел. Това е една от разликите между Паневритмия и другата система, обект на настоящата презентация – Тенсегрити.

Тенсегрити

Съзателят на Тенсегрити е антропологът и писателят Карлос Кастанеда. Системата от упражнения възниква и се развива от началото на деветдесетте до наши дни. Тенсегрити е термин, зает от архитектурата, който означава “свойство на скелетните структури да ангажира части от тялото, опериращи с постоянно напрежение и части от тялото, използващи непостоянен натиск, по такъв начин, че всяка част да работи с максимална ефективност и икономия” (Castaneda, 1996).

Нови и нови упражнения (“Паси”) и серии от упражнения се създават и добавят всяка година към Тенсегрити. Целта на Тенсегрити е развитието на енергетическото тяло, събирането на “лична сила” или “вътрешна енергия”, т.е., засилването и балансирането на жизнената енергия. Различните движения, наречени “паси”, имат определен начин на изпълнение, но точното изпълнение понякога зависи от особеностите на практикуващия. Инструкторите наблягат върху необходимостта “енергията да ви води” и посочват, че всеки, който чувства, че има достатъчно лична сила, може да намери собствени варианти на движенията или дори свои собствени упражнения и серии от упражнения. Организираното обучение в Тенсегрити става в група, но не е задължително да се посещават специалните семинари – много практикуващи Тенсегрити са научили пасите сами, от книги, видеокасети, описания на пасите, направени от други практикуващи. Практиката може да бъде индивидуална или груповая.

Тенсегрити включва упражнения, които представляват натоварване от ниска до средна интензивност, като някои от сериите имат значително по-сложна координация и ритъм, така че всеки може да състави своя собствена програма, която отговаря на потребностите и нивото на подготовка.

Прегледът на литературата не показва наличието на публикувани изследвания върху влиянието на тези две интегрални системи върху физическото и психическото състояние на практикуващите.

МЕТОДИКА

Целта на настоящото експлоративно проучване е да се изследва влиянието на практикуването на Паневритмия и Тенсегрити върху физическото, психическото и социалното благополучие и духовното развитие.

Изследваните лица са 62 доброволци, от които 18 практикуват Тенсегрити и 44 – Паневритмия. Използван беше специален въпросник, състоящ се от 16 отворени въпроса, касаещи мотивацията за занимания, честотата и системността на заниманията, благополучието на изследваните лица. Тук анализираме само отговорите на изследваните лица, свързани с възприеманото влияние на практиката им през първите 6 месеца от заниманията, върху физическото и психическото състояние, както и влиянието на практиката върху работоспособността, отношенията с околните и духовното израстване (развитието на вътрешната енергия). Въпросникът бе раздаден на практикуващите Паневритмия след заниманията, а на практикуващите Тенсегрити от различни страни – по интернет, с използване на нюз-групите на практикуващите Тенсегрити (на английски, френски и руски език).

Резултати

Възрастови особености

Възрастта на занимаващите се варира между 18 и 68 г., като средната възраст за практикуващите Тенсегрити е 47.5 г. и за Паневритмия – 41 г. Тоест, ориентацията към занимания с духовно-психо-физически практики е характерна за средната възраст. Както сочи Юнг (цит. по Корнфилд, Дасс, Миюки, 1998), през младостта повечето хора са заети с изпълняването на такива жизнени задачи, като утвърждаването на Аз-а и обвързването с околния свят и неговите ценности: получаване на образование, придобиване на професия, брак, семейство. Съвсем различен характер има кризата на средната възраст: хората на средна възраст са центрирани повече върху откриването на незадоволителната природа на човешкия живот като цяло, върху откриването на човешкия морал. Въпросът за смисъла на живота застава отново на преден план, след ценностната криза на юношеството. Успешно разрешената криза на средната възраст е свързана с обръщането към духовните измерения на човешкия живот – към търсенето и преживяването на действителната хармонична взаимосвързаност на хората, живота и Вселената като цяло.

Влияние на практиката върху физическото състояние и здравето

83.9 % от изследвани лица докладват подобрене на физическото състояние и здравето благодарение на своята практика (Фиг.1) . Благоприятният ефект е по-силен при занимаващите се с Паневритмия ($\chi^2_{0.05;1} = 9.712$). Практикуващите докладват за подмладяващ ефект, увеличаване на жизнеността, намалена нужда от сън, подобро дишане и стойка, намалено тегло. Някои изследвани лица докладват изключително големи позитивни промени в здравословното състояние.

Влияние на практиката върху психическото състояние

90.3 % от изследваните лица докладват подобрене на психичното си състояние като резултат от своята практика (Фиг.2). Благоприятният ефект е по-силен при практикуващите Паневритмия ($\chi^2_{0.05;1} = 16.238$). Изследваните докладват повишена честота и интензивност на позитивните емоции и настроения (радост, щастие, възвишеност, екстаз, оптимизъм, чувство за хармония, емоционална стабилност, лекота, ведрост, спокойствие). Същевременно, намалява честотата и интензивността на негативни емоции и състояния като раздразнителност, гняв, тревожност, страх, нетърпеливост и др.

Влияние на практиката върху работоспособността

85.5 % от практикуващите докладват подобрене на своята работоспособност като следствие от своята практика (Фиг.3). Благоприятното влияние е по-силно при практикуващите Паневритмия . ($\chi^2_{0.05;1} = 25.736$) Изследваните лица докладват за повишена концентрация и самодисциплина, повишено ниво на енергия за въздействие върху събитията, по-висока стрес-толерантност, вдъхновение, творческо мислене, антиципация на събитията.

Влияние на практиката върху взаимоотношенията с околните

80.6 % от изследваните докладват подобрене на взаимоотношенията си със социалната общност, в която са непосредствено включени (Фиг.4). Отново по-силен е благотворният ефект на Паневритмията ($\chi^2_{0.05;1} = 10.229$). Смесеното въздействие на практиката е при някои изследвани лица е свързано с приемането на самата практика от близки и приятели – в самото начало на ориентацията към тази практика, изследваните наблюдават неразбиране и дори отхвърляне от страна на значими други в своето обкръжение. Друг източник на смесени влияния е нарушената хармония при самото изпълнение на упражненията. Трети източник е временната емоционална нестабилност, признак за коренни преустройства на личността, който се наблюдава при някои отделно взети практикуващи. Но водещата тенденция е към хармонизация на взаимоотношенията.

Влияние на практиката върху развитието на духа

Тялото, енергията и духът са едно, енергията на индивида и социалната му общност са едно, енергията на човека, обществото и Вселената са едно. Светът на явленията и зареденият с потенциалност свят на празнотата се взаимопроникват и постоянно преминават от един в друг, а духът е свързващото звено между тях (Желязкова-Койнова, 2000). Когато употребяваме израза “развитие на духа”, имаме предвид постепенното усвояване на уменията за управление на енергията – за насочване, настройване, координиране, преразпределение, концентриране, засилване, трансформиране, съхранение, контролиране, хармонизиране, излъчване на жизнената енергия (Желязкова-Койнова, 2000).

Въпросът за влиянието на практиката върху развитието на духа беше формулиран по различен начин за двете извадки поради различните изрази, които се използват за дефиниране на духовното развитие в двете системи. Във въпросника за Паневритмия става дума за духовно израстване, докато във въпросника за Тенсегрити се говори за “развитие на вътрешната енергия”. В Тенсегрити инструкторите казват: “Ние не сме духовни хора, ние се грижим за развитието на енергетичното тяло”.

69.4 % от изследваните посочват благоприятно влияние на практиката върху духовното развитие (Фиг. 5). Отново по-силен е благотворният ефект на Паневритмията ($\chi^2_{0.05;1} = 7.405$). За голяма част от практикуващите отговорът на този въпрос е затруднителен – 23 % са лицата, които не дават отговор на въпроса. Някои от тях посочват и причината за липсата на отговор – сравнително неголемия период на практикуване (по-специално при лица, които практикуват от по-малко от 1 година). Независимо, че това е била една от основните цели поради която те се ориентират към занимания не със спорт, а с духовно-психо-физическа практика, тази част от занимаващите се посочват, че духовното развитие изисква относително по-продължително време, за да се регистрира влиянието със сигурност.

Влияние на продължителността на практиката

Особено внимание обърнахме на влиянието на практиката върху физическото и психическото благополучие през първите 6 месеца от заниманията, защото именно те са решаващите за мотивацията на участниците. От изследванията на мотивацията в спорта за всички знаем, че в началния период на “изпробване” на заниманията личността взема решение да продължи ли по този път или не. Поради това ние предположихме, че именно благотворните промени в различните аспекти на благополучието през този начален период от занимания, ще се окажат решаващи за избора на практикуващия.

Сравнението на подгрупите на “начинаещите” и “напредналите” практикуващи обаче показва, че практикуващите, които се занимават по-продължително време, не посочват по-често положителни изменения на благополучието си през първите 6 месеца от практиката, в сравнение с начинаещите. И едните, и другите посочват с еднаква честота положително

влияние на практиката в този начален период от занимания. Следователно, мажем да очакваме много малък или незначителен процент отпаднали сред започналите да практикуват Тенсегрити и особено Паневритмия.

Вероятността за положителни изменения на здравето, работоспособността, психичното състояние и взаимоотношенията не зависи от продължителността на практиката. Благотворното влияние най-често започва буквално от първото занимание.

Специално отделихме група от практикуващи Паневритмия, които се занимават по-малко от 6 месеца. Оказа се, че няма значимо различие между честотата, с които тези изследвани лица посочват позитивно влияние на Паневритмията върху своето благополучие, и честотата, с която посочват благоприятно влияние на Паневритмията лица, практикували 5 и повече години. Някои от изследваните лица посочват, че силното благотворно влияние още на първото занимание върху тяхното състояние е било най-същественият мотив да продължат заниманията си с Паневритмия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сравнително неголемия засега брой изследвани лица (продължаваме да натрупваме данни, изследването тече и в момента) ни дават възможност да формулираме само много предпазливи интерпретации и заключения. Но задачата ни е улеснена от данните, които сочат недвусмислено че както практикуването на Тенсегрити, така и практикуването на Паневритмия повлияват положително благополучието на практикуващите от всички възрасти. При това тези позитивни изменения започват със самото начало на заниманията.

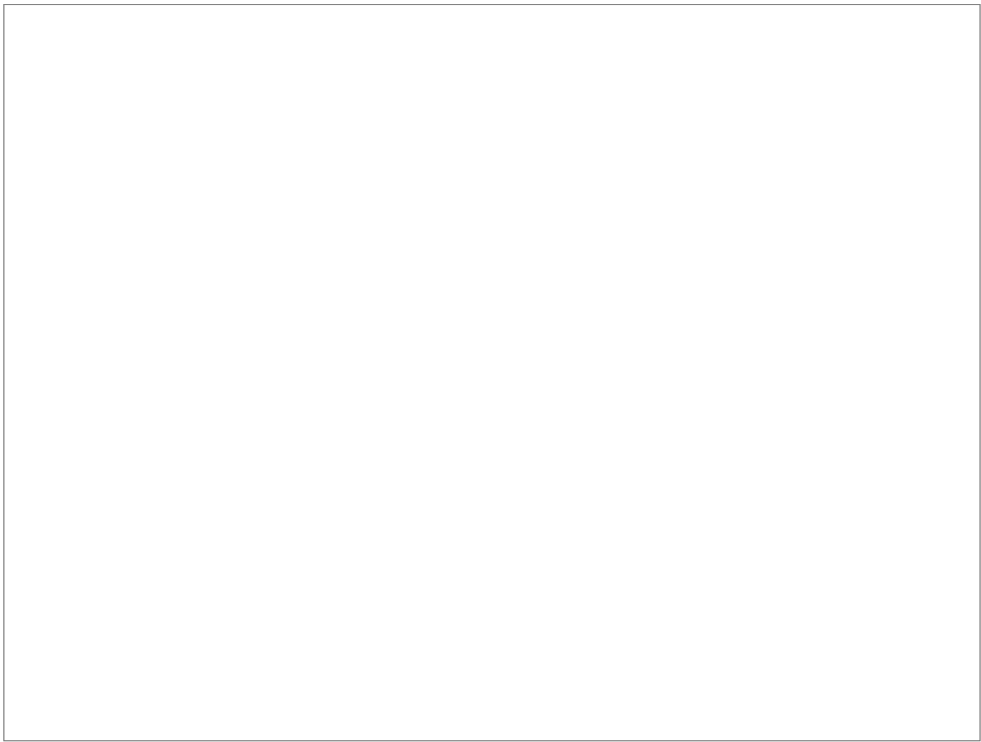
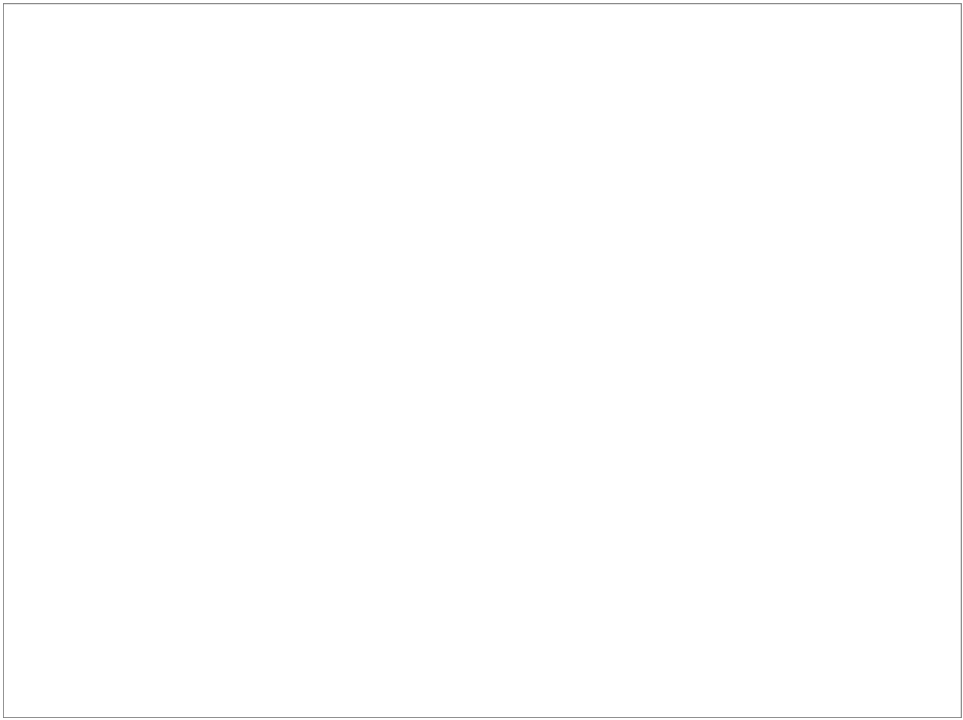
Отбелязват се и някои различия между влиянието на Тенсегрити и Паневритмия. Паневритмията изглежда повлиява по-благотворно физическото, психическото и социалното благополучие, както и духовното развитие на личността. За прецизно обяснение на тази разлика ще бъде необходимо специално изследване в бъдеще. Засега можем да посочим само 2 възможни интерпретации. Първата е свързана с комбинацията от упражнения и другите съставни части от практикуваните духовни системи. Втората е свързана със значимостта на моралните ценности за правилната практика.

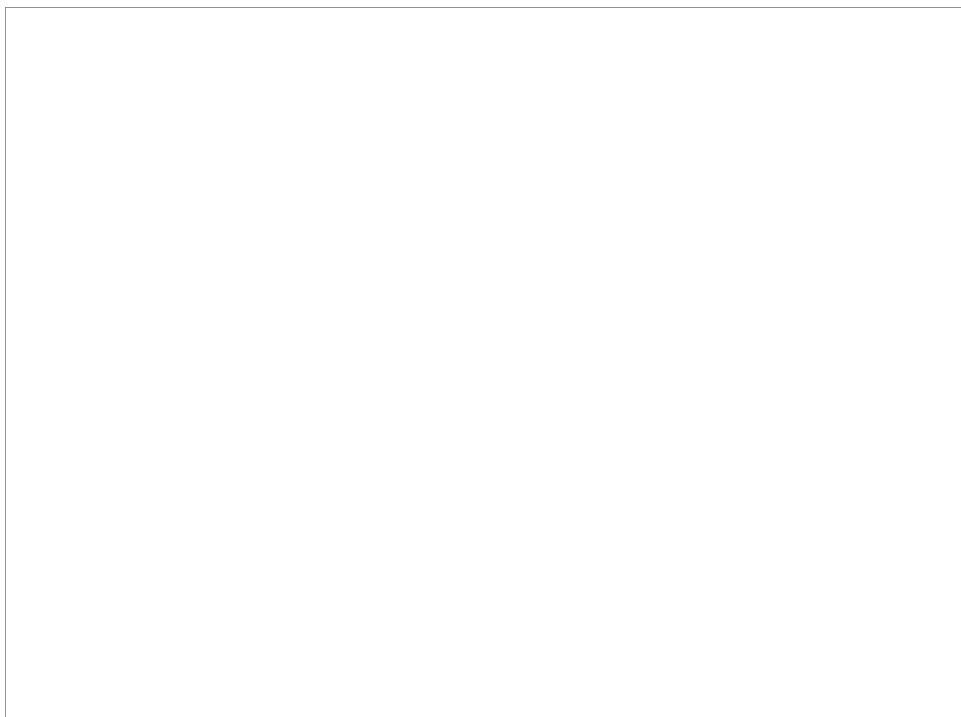
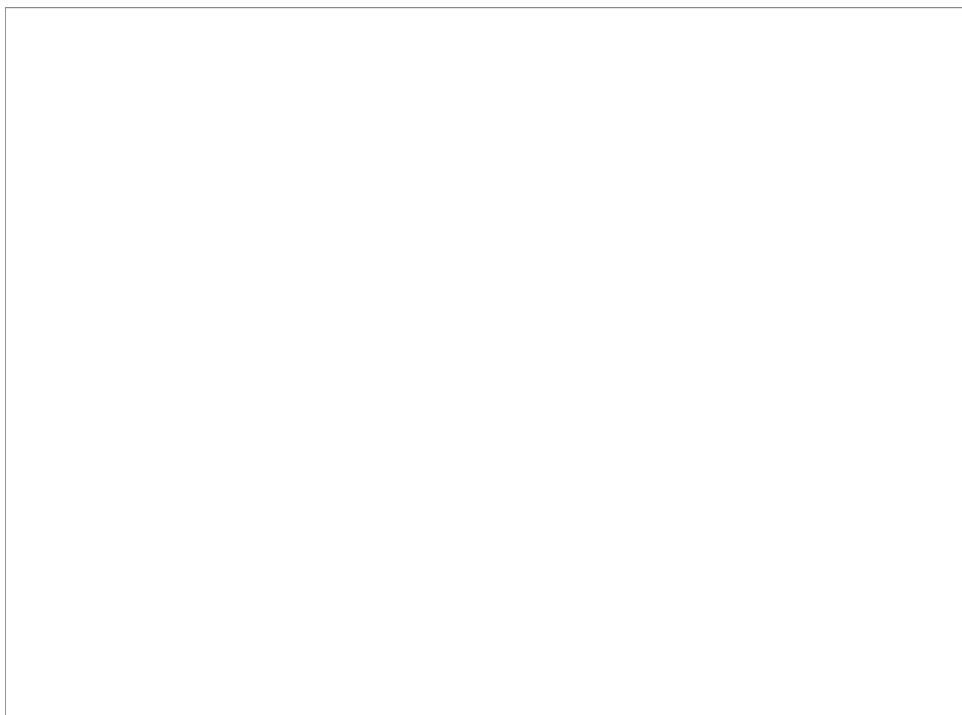
Паневритмията е неразделна част от цялостното учение на Петър Дънов относно начина на живот, храненето, моралните ценности. Целта на Паневритмията е да хармонизира развитието на тялото, сърцето и ума: “здро̀во тя̀ло, добро̀ сър̀це и я̀сен у̀м”. Духовното израстване означава да добиеш мъдрост да различаваш доброто от злото. Изучаването на Паневритмичните упражнения е възможно само в комбинация с развитието на моралните ценности, в противен случай практиката не би била нищо повече от гимнастика.

В самото начало на своето развитие, Тенсегрити е неделима част от тъй наречения “начин на живот на война”, описан в книгите на Кастанеда. Но след известно време, Кастанеда и неговите най-близки съратници започват да акцентират върху достатъчността на Пасите, комбинирани само с “рекапитулация” на собствения живот. А в момента част от практикуващите Тенсегрити (1/3 от изследваните) не комбинират изпълнението на тези “енергетични упражнения” с никакви други практики или техники. Но също така има и други практикуващи, които де опитват да комбинират изпълнението на Пасите с други практики, описани в книгите на Кастанеда или взети от други духовни традиции – Зен, Йога, Тао, Източни бойни изкуства (най-често айкидо). Еклектичната комбинация би могла и да не бъде благоприятна за практикуващия. Специфична характеристика на Тенсегрити е интенцията да освободи практикуващите от “човешкия синтаксис”, от “ценностите на социалния ред”; акцентира се върху личната свобода и отговорността, в противовес на конформността и

социалното обуславяне. В същото време Тенсегрити не е против общоприетите моралните норми и правила, както и не забранява изследването на различни от общоприетите норми и поведения. Този вид решения са предоставени във всички случаи на преценката на отделния практикуващ. Извършвайки своите собствени избори, практикуващите Тенсегрити управляват живота си според “нивото на енергия” или “лична сила”, което са достигнали. Изглежда, че ситуацията на морален плурализъм може да бъде донякъде обръкваща и изискваща твърде високо ниво на зрялост от някои практикуващи.

На всички тези въпроси може да се даде по-разгърнато отговор само с помощта на по-детайлни проучвания на системите за духовно-психофизична практика и специално на влиянието им върху здравето и психосоциалното благополучие на практикуващите.





ЛИТЕРАТУРА:

1. Дуно, Б. – Паневритмия. С. 1941
2. Корнфийлд, Дж., Дасс, Р., Миюки, М. – Психологическая приспособленность не освобождение. В сб. “Психотерапия и духовные практики. Подход Запада и Востока к лечебному процессу. Минск, “Вида-Н”, 1998, 63-78

3. Желязкова-Койнова, Ж. – Развитие на духа в бойните изкуства. В: сб. “Личност, мотивация, спорт” (под ред. на Н. Попов), т. 5, стр. 31 - 37, НСА-Прес, 2000 г.
4. Castaneda, C. – What is Tensegrity? The Warrior’s Way – Journal of Applied Hermeneutics, Vol. 1, 1, 3-4, 1996