

ЯЗЫКОВАЯ РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ «ПУТЬ К СЕБЕ» В ЙОГА-ПРАКТИКЕ (НА МАТЕРИАЛЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА)

LANGUAGE REPRESENTATION OF "WAY TO SELF" IN YOGA SESSION (ENGLISH LANGUAGE)

M. Ovsyannikova

Summary: The article presents the analysis of yoga teacher instructions during the video course. The study reveals a number of language means that can be regarded as implicatures. The implied notions are actualized in extended metaphors and similes. The dominant metaphor in yoga practice speech is denoted that of "let it go".

Keywords: language representation, yoga, implication, metaphor, simile.

Овсянникова Марина Анатольевна

кандидат филологических наук, доцент,

Московский государственный технический университет

им. Н.Э. Баумана

ma.ovs@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена описанию языковой составляющей йога-практики. В основе исследования лежит анализ видео уроков групповых йога-сессий на английском языке. Анализ материала дает возможность выделить основную цель практических занятий йогой как путь к себе через доминирующую метафору «освобождения» от физического и психологического груза – "let it go".

Ключевые слова: языковая репрезентация, йога, импликация, метафора, сравнение.

Аннотация: Язык – посредник между человеком и миром. Именно в нем имплицитно заложены представления человека о мире, самом человеке, его отношение к этому миру [3]. Антропоцентризм остается одним из центральных и основополагающих принципов современной научной парадигмы. Казалось, что стремительное развитие и распространение цифровых технологий приведет к постепенному переходу языковой личности из реальной в сетевую [4]. Однако, испытывая напряжение и стресс в непрерывном потоке информации, современный человек склонен искать непосредственно опору в себе. Основываясь на мнении ученых, определяющих термин антропология как «совершенно осознанный, целенаправленный проект, целью которого является выявить собственную природу человека» [2], можно говорить о том, что изучение языковой личности возможно в рамках так называемого «пути к себе» как одного из аспектов антропологического подхода в лингвистике.

К разряду практик «путь к себе» можно отнести йогу. Анализ сопроводительной речи йога-учителя позволяет выявить имплицитные смыслы йоги как антропо-направленной практики и рассмотреть цель этого «сознательного изменения, преобразования самого себя, аутотрансформации» [5].

Анализ речевого сопровождения йога-занятия был выполнен на основе видео уроков учителей Трэвиса Элиота (Travis Eliot) и Лорен Экстром (Lauren Eckstrom), которые проводятся в группах и длятся от 60 до 90 минут.

Речь учителя во время йога-сессии наполнена императивными конструкциям, которые являются инструкци-

ями для правильного выполнения асан (поз), а также их коррекций. Сами названия асан представляют собой зооморфные и онтологические метафоры, что, несомненно, заложено в самой традиции йоги как древнейшей индийской практике, основанной на древних тестах, в частности, Упанишадах, которые пронизаны образностью и метафоричностью [1]: *a floating table, a 3-legged dog, pigeon pose, butterfly pose, chair pose, mountain pose, cobra pose, cat pose etc.* В связи с чем, инструкции в йоге помимо описания действий представляют собой образные сравнения и метафоры:

- *inhale and spread those wings;*
- *exhale like a flock of birds;*
- *fall down and exhale like a waterfall.*

В начале практики йога-учитель настраивает участников сессии на бережное и внимательное отношение к собственному телу, сравнивает тело с природным ландшафтом – *see your awareness of the terrain, of the landscape of your body*, предостерегает от перенапряжения в начале сессии – *yoga is about working with yourself not against yourself*, готовит к предстоящим физическим нагрузкам, проводя аналогии с подъемом в гору – *you can imagine that what we're about to do is like climbing up a mountain*, или затишьем перед бурей – *little bit of calm before the storm*.

Мотивирующий посыл инструктора как нельзя лучше иллюстрирует приверженность общества последних 20 лет позитивной психологии, направленной на перенос акцента с негативных эмоций на положительные и поиск позитивных моментов в трудностях и проблемах [6]. Трэвис Элиот предлагает во время практики сравнивать себя с ребенком и предъявлять к себе требований не больше, чем к своим любимым сыну или дочери – *you*

gave it your best and that's all we can ask ourselves for. It's just like if we have a child. We can only ask our children just do the best that they can. Тем самым инструктор снимает фокус с результата и переносит его на сами ощущения во время йога-занятия – *you're not focused on the outcome, you're focused on the being here right now*, потому что йога направлена не на достижения высоких результатов, но на сострадание и любовь к себе – *practice is about compassion and love especially towards ourselves*.

После спокойной разминки наступает время интенсивных упражнений, во время которых йога-учитель в своих инструкциях прибегает к механистическим метафорам и метафоре огня:

- *inhale like a steel locomotive we chug along;*
- *the fun is about to begin, the rollercoaster ride;*
- *inhale stoking that inner fire, the fire of transformation;*
- *inhale, embrace that fire.*

Подобные метафоры призваны провести параллель между человеческим телом и механизмом, который накапливает тепло, направленное на избавление от всего ненужного и лишнего – *the heat in the body is that good alchemy burning off the things that we no longer need*. Практика йоги как путь избавления от всего, что угнетает человека и не дает ему смотреть в будущее, является центральной в анализируемых йога-сессиях. На одной из практик Тревис Элиот, сравнивая тело с губкой, которая впитывает все негативное извне, направляет учеников на восприятие своего тела как нечто, способное избавиться от этого негативного, буквально «выжимая» себя в одной из поз: *We stand and wring this body out like a sponge, because our body IS a sponge. And it absorbs what exists in this environment, so we need to make sure we keep expelling that out of our body so that we stay as healthy as possible.*

Метафора «освобождения» (*let it go*), избавления от всего ненужного (физически и психически), развивается на протяжении всей йога-практики. В ходе инструкций прямые физические действия в виде махов руками учитель сравнивает с возможностью убрать что-то лишнее у себя на пути, очистить дорогу, тем самым, имплицитно психологическое освобождение от ненужных мыслей и проекций:

- *sweep your hands to the right like you're clearing the path;*
- *sweep it to the other side like you're just removing whatever you want to let go;*
- *and each and every exhale you're letting go whatever you are dedicating this practice to.*

Метафорические образы с импликацией «отпустить все ненужное» сочетаются в речи йога-учителя с метафорой лишнего багажа, обузы прошлого, которую каждый так или иначе когда-нибудь мог испытывать: *we're always bombarded with this excess baggage so see if you can let this*

excess baggage go physically, mentally, emotionally and just come back to the simplicity. Такая метафора усиливается на контрасте с противопоставлением образу полета как результата правильно выстроенной асаны, имплицитно репрезентирующей психологическую легкость и очищение от груза забот и воспоминаний:

- *Arms spread wide like wings and you got to let go the stuff that's bugging you down if you want to fly;*
- *And when you release the burdens and heaviness, you start to get light;*
- *When I let go the things that no longer serving, I begin to soar.*

Йога практика идет по нарастающей и на смену интенсивным асанам приходят спокойные позы, направленные на растяжку и восстановление дыхания. Процесс избавления от всего физически и психологически ненужного учитель сравнивает с битвой, которую участники с достоинством прошли: *you made it through the battle, you made through the storm, some of you barely made it through the storm but you made it.* Постепенно настраивая учеников на умиротворение и отдых после активных упражнений Тревис снова прибегает к противопоставлению – буря vs. штиль – описывая картину спокойствия посреди хаоса, которую участники сессии смогли обрести благодаря практике: *can you be the I in the storm, can you be the stillness, the steadiness, the shining example of what possible, in the midst of chaos there's the capacity to remain centered, peaceful.*

По окончании практики неоднократно звучат сравнения тела, «себя», личности и самой жизни после йога-сессии с произведением искусства – *see if you can feel the symmetry, see if you can feel the art work of the pose, feel those lines of energy you've created, it's like the work of art, and you bring that art to life.* Таким образом, первоначальное сравнение участников с механизмом, который накапливает энергию, к концу практики понятийно сопрягается с миром искусства и учитель направляет учеников на мысль о том, что вся жизнь теперь может выступать как уникальный предмет искусства, шедевр: *the whole life becomes a work of art, a masterpiece.*

Традиционно в конце занятия участники несколько минут находятся в позе расслабления – поза шивасана. Само расслабление после интенсивных занятий, сосредоточенность на своих ощущениях «здесь и сейчас» вербализуется в очередную метафору освобождения, «отпускания» физического напряжения: *Skipping shivasana is like writing a beautiful paper and then forgetting to click "save". At the level of heart, at the level of your soul, at the level of your whole body you rest and let it all go.*

В одной из практик Тревис Элиот предваряет шивасану такими словами: *For these last couple of minutes see how deep you can drop down into that rabbit hole of stillness.* Кро-

личья нора спокойствия – *rabbit hole of stillness* – прецедентное явление, которое в речи йога-учителя призвано символизировать уход от реальности, в данном случае от телесности, и может нести имплицативный смысл апофеоза освобождения от гнета окружающего мира и возможности побыть наедине со своим «Я».

Таким образом, йога как человекоориентированная практика сознательного изменения себя находит свою вербализованную репрезентацию в последовательном речевом сопровождении йога-учителя. Помимо ин-

струкций императивного характера эта речь включает в себя образные выражения и метафоры, призванные репрезентировать контраст между человеком как машиной, накапливающей энергию в начале йога-сессии, и личностью, способной отпустить физический и психологический груз и воспарить как птица вне реальности «здесь и сейчас». Анализ языковой составляющей речи учителя йоги непосредственно во время практики позволил выявить метафору «освобождения» – “let it go” – как основополагающую компоненту аутотрансформационной практики йоги.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айенгар Б.К.С. Искусство йоги / пер. с англ. — Сыктывкар: Флинта, 2015. — 128 с.
2. Брачули И.Я. Антропологический дискурс и постсоветское пространство // Человек постсоветского пространства. Выпуск 3 / Сборник материалов конференции. Под ред. В.В.Парцвания. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургское философское общество, 2005. — С.128-131.
3. Гадамер Х.-Г. Истина и метод: Основы философской герменевтики: Пер. с нем. Б.Н. Бессонова. — М.: Прогресс, 1988. — 704 с.
4. Галичкина Е.Н. Виртуальная личность как объект изучения антропологической лингвистики. // Актуальные проблемы филологии и педагогической лингвистики, 2021. — № 2. — С. 28-38.
5. Хоружий С.С. Дискурсы внутреннего и внешнего в практиках себя // Московский психотерапевтический журнал, 2003. — №3. — С.5-25.
6. Seligman M. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. Vintage; Reprint edition, 2006. — 319 p.
7. <https://www.innerdimensiontv.com/programs> (дата обращения: апрель 2022).

© Овсянникова Марина Анатольевна (ma.ovs@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана