



# Tartalomjegyzék

---

<b>I. rész – A kezdetek</b>	7
Hogyan változtatta meg az életemet az akrojóga, avagy kinek és miért érdemes belevágnia?	9
Az akrojóga rövid története	15
Mi az akrojóga? – Alapok	19
Az akrojóga szereplői	24
A gyakorlás ajánlott szabályai – amire érdemes figyelni az akrojógában és az életben is	26
Beszéljetek helyesen a pároddal, avagy éljen az erőszakmentes kommunikáció!	33
<b>II. rész – Az akrojóga fizikai hatásai a szervezetre</b>	37
Merüljünk bele! A mélyvonal és a fascia	39
A testtartás javítása indirekt módon	48
Nyújtani, nyújtani... nyújtani	55
Hogyan mozog okosan?	61
Le a fejjel, éljen az örök fiatalság!	67
<b>III. rész – Az akrojóga lelki hatásai</b>	71
A mozgás, a stresszcsökkentés és az akrojóga	73
Megtalált önbizalom	78
A közösség ereje és a csoportdinamika	85
Az önfeledt játék hatalma	89
<b>IV. rész – Biztonságos akrojóga-gyakorlás</b>	97
Az edzés alapja a bemelegítés	99
A biztonságos gyakorlás alapjai	105
A biztonság feltételeinek megteremtése	111
Haladjunk lépésről lépésre! Pózok és eszközök	117
A szolár gyakorlás kezdő pozíciói	124
A lunár gyakorlás kezdő pozíciói	156
Egyedül nem megy, avagy páros rávezető és erősítő gyakorlatok	166

<b>V. rész – Harmónia kívül-belül</b>	191
A thai masszázis és az akrojóga kapcsolata	193
Masszázs az akrojóga-gyakorlás végén	199
A metta ereje	206
Akrojóga-kisokos	211
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	217
<i>A leggyakoribb pózok – melléklet</i>	219

# Mi az akrojóga? – Alapok

„Mindegy, hogy képességeid mekkorák: fő, hogy a tőled telhető legjobbat formáld belőlük és általuk.”

WEÖRES SÁNDOR

Az akrojóga olyan páros mozgásforma, amely egyesíti a jóga bölcsességét, az akrobatika dinamikusságát és kihívásait az ősi thai masszázszs gyógyító technikáival. E három alkotórész az alapja annak a tetet-lelket-szellemet átható gyakorlásnak, amely a bizalmat, az érintést, az egymásra hangolódást, a játékosságot és a közösség erejét ünnepli.

Az akrojóga kezdő pózait és átkötéseit a legtöbb ember képes elsajátítani és gyakorolni nemtől, kortól, edzetségi állapottól függetlenül.

Az akrojóga

- egy csipet fitness és akrobatika,
  - terápiás és nyújtógyakorlatok,
  - koncentrációs és egyensúlyi feladatok,
  - jóga
- összessége.

Az akrojóga egyedisége kimeríthetetlen változatosságában és a nyitott hozzáállást igénylő erejében rejlik. Nincs akrojóga bizalom, önbizalom, játékosság és közösség nélkül.

Jason Nemer – az Acroyoga International egyik alapítója *Elements of Acroyoga* (Az akrojóga elemei) című könyvében – így fogalmazza meg az akrojóga feladatát: „Célunk, hogy az embereket egyesítsük önvalójukkal, egymással és a közösséggel. Ebben a kölcsönös támogatási helyzetben felfedezhető, ünnepelhető az igazi Én, és képesek vagyunk megosztani jótéteményeit mindenkivel.

Az akrojóga olyan közösségi gyakorlás, amely bátorítja a személyes transzformációt. Lángra lobbantjuk közös erőnket, amely támogatja mindannyiunk új magasságokba való emelkedését. Az akrojóga arra hív, hogy megtapasztald lehetőségeid legszélesebb távlatait azáltal, hogy képessé válsz: adni és kapni, támogatni és támogatva lenni, megtapasztalni az erőt és az érzékenységedet.”

Ebben a könyvben a TestSzobrászat modern fasciális (kötőszöveti) nézőpontjával bővítjük az eddig összegzett tudást, és betekintést nyújtunk az akrojóga alapjaiba. Ez a mozgásforma egy egyre bővülő közös bölcsesség, amely minden gyakorlással szabadon növekszik. Mi azt érezzük, hogy minél többet játszunk, annál jobb lesz körülöttünk a világ.

A TestSzobrászat egy manuális miofasciális technikán alapuló kezeléssorozat, amelynek elsődleges célja a testtartás fejlesztése, a vízszintes és függőleges egyensúly megteremtése a testben.

A kezelések során a test megrövidült szöveteinek, kompenzációs mintáinak felszabadításával dolgozunk, amely által nő a test teljesítőképessége, az ízületek mobilitása, valamint energikusabb, energiahatékonyabb állapot érhető el.

A TestSzobrász szemlélet az emberi testet nem testrészenként különálló egységekként kezeli, hanem összefüggő hálózatként, ahol az egyes területeken elért változások testszerte fejtik ki hatásukat.

A TestSzobrász kezelések különlegessége az egyéni fókusz: a kezelések alkalmával a vendég egyedi testtartásmintáival dolgozunk, ezért sosincs két egyforma, standard kezeléssorozat.

A kezeléssorozat azonban nemcsak testi manipuláció, hanem önismereti út is egyben – mind a vendég, mind a kezelést végző TestSzobrász számára is. A kezelések során a vendéggel együttműködve fedezzük fel a test mintáit, amely által magasabb szintű testtudat és önérzékelés alakul ki.

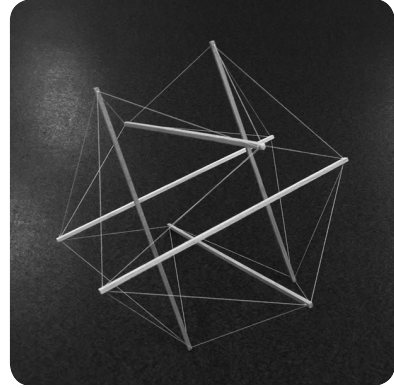
FORRÁS: WWW.TESTSZOBRASZ.HU



## Tenzegritás – a strukturális dinamika

Ha rövid kitérőt teszünk a fizika törvényeinek világába, akkor elég a tenzegrítésre gondolnunk. A *tensegrity* az angol *tension* (feszültség) és *integrity* (teljesség) szavakból született. Ennek a szerkezetnek az elemei „feszült” egyensúlyban állnak egymással. A fasciális anatómia és a mi akrojóga-szemléletünk egy ilyen tenzegrítési rendszerként képzelel el a testet.

„Tensegritásnak nevezzük valamely rendszernek a feszültség elosztására és mindeközben fizikai alakjának megőrzésére való képességét... Legalapvetőbb értelemben ez az, ami mindent összetart. Legbensőbb működési mintázataink – mint a légzés, a mozgás és a kapcsolatteremtés – együttesen alkotják. Nélküle nem léteznénk, csak sejtek csoportja volnánk. A tensegritás ugyanakkor folyamatosan módosul, erejét és ritmikáját külső tevékenységeinknek és belső állapotainknak megfelelően változtatja.”<sup>1</sup>



A kép forrása: <https://seciltelyakar.wordpress.com/2013/11/21/tensegrity-model-making-structure-and-statics-exercise/>

Vagyis a tensegritás modellje hűen tükrözi, élénk tárja azt a hatásláncolatot az emberi testben, miszerint egyetlen pontot ért hatás hogyan módosítja az egész rendszert. Az emberi test is egy univerzum, ahol minden mindennel összefügg.

Nézz rá a fenti képen látható idomra, és képzelj el, hogy az egyik pontra hatást gyakorolsz (meghúzkod vagy beljebb tolod). Az egész szerkezet követni fogja a mozdulatodat. Pontosan így működik az emberi test is.

## Az akrojóga-gyakorlás két fő formája

Az akrojóga gyakorlásnak két ága van, az egyik az ún. *solar* gyakorlás, amelyben ennek a mozgásformának a dinamikus, kihívásokkal teli gyakorlatai dominálnak. A *lunar* gyakorlatok a lazítást, nyújtást és a rehabilitáció támogatását állítják fókuszba, alapja a thai masszáz.

**A lunár gyakorlás** fejleszti a teljes figyelem művészetét, a szerető érintést, az adás és elfogadás képességét. A gyakorló megtanulja:

- hogyan repüljön passzívan a bizalom és az elengedés erejével;
- a lélegzet gyógyító erejét, ahogy elengedi a félelmeket és az érzelmileg visszatartó mintákat;
- a megnyugvást és az észlelést.

A Jason Nemer és Jessie Sayer-Klein által összeállított lunár ászanaszekvencia, thaimasszáz-sor és a terápiás reptetés gyakorlatai a lélegzettel, a gravitá-

<sup>1</sup> Douglas Rushkoff: *Jelensokk* (Budapest, 2014, HVG Könyvek)

cióval, a testsúllyal, érintéssel működnek a testben lévő blokkok feloldásáért. A megtartó ilyenkor a kezekkel és a lábakkal képez stabil alapot, amelyen a passzívan jelen lévő repülőt számos olyan pozícióba segíti bele, amely nyújtja és nyitja a felsőtestet, segíti a feszültségek oldását és az izmok lazítását.

**A szolár gyakorlás** az akrobatikára, az erőre fókuszál, de lényege ugyanaz a figyelem és összehangoltság, mint a lunár akrojógának. Ahogy Jason Nemer és Jessie is hangsúlyozzák, az erő és a rugalmasság fejen dől el. *A bizalom, az elszántság és a fogékonyság* olyan elemek, amelyeknek már a konkrét gyakorlás előtt jelen kell lenniük a gyakorlótéren. Ezek a képességek mindannyiunkban ott rejtőznek; a feladatunk rájuk találni, és bevezetni őket a mindennapjainkba.

Fontos, hogy gyakorlásunkban mindkét irányvonal elemei ugyanakkora szerepet kapjanak, hiszen az izmok fejlődéséhez elengedhetetlen a nyújtás, a lazítás és a pihentetés! A gyakorlásban, amikor lehetséges, cseréljétek szerepet, a repülő próbálja ki a megtartó szerepét, és fordítva. Ha a megtartó kizárólag tart, aránytalanul megterheli az alsó háti szakaszát és a gerincét, mivel az ún. *L-basing*-ben legtöbbször a combizmok és a medence mélyizmai terhelődnek.

**TIPP:** A tanulás legelejétől legalább a madártartást próbálgassátok felváltva minden gyakorlásnál! Ez a póz ugyanis a hát izmainak aktiválásával ellen-súlyozza az egyoldalúan igénybe vett területeket.

## Az L-basing és az álló gyakorlatok

Az akrojóga alapvetően az *L-basing* (ejtsd: el-bézing), azaz L tartás és álló testhelyzetek felvételéből áll. L tartásban a *base*, azaz a megtartó ember a földön fekszik, lábai 90 fokos szöveget zárnak be a törzsével. L tartásban a legfontosabb szabály, hogy a base stabilan fektesse a földre keresztcsonti szakaszát, és az maradjon is a földön, amikor csak lehet! A lebegő alsó háti szakasz aránytalanul terheli a gerincet. Ha a base combhajlító izmai (a comb hátsó részén futó izmok) még rövidek, és nem tudja kinyújtani a lábát, akkor helyezzen a keresztcsontja alá kiemelés (például összetekert jógaszőnyeget), amelynek segítségével képes lesz beállítani a megfelelő lábpozíciót. Erről részletesen írunk a *Szolár alappozók és helyes kivitelezésük* című fejezetben.

Az álló pozíciók tárháza éppoly széles, mint az L-basing pózoké. Az alappozók rövid gyakorlás után megtanulhatóak és biztonsággal felvehetőek.

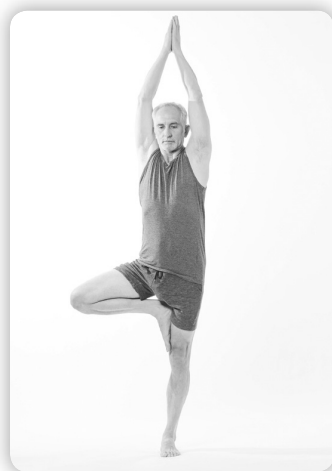
# Haladjunk lépésről lépésre! Pózok és eszközök

## FAÁLLÁS

A jóga egyik proprioceptív gyakorlata a faállás (vrikszászana), ami fejleszti az egyensúlyérzékét és fokozza a boka, a térd és a csípő rugalmasságát. Tartsd ki mindkét oldalra fél-fél percig, szemmagasságban egy pontra koncentrálva.

A *póz felvétele*: alapállásból (tádászana) helyezd a súlyod a bal lábadra. Emeld meg a jobb térded, vedesd ki oldalra, és fektesd a talpad a bal comb belső oldalára (aktívan told a combodba). Kezdő szinten helyezheted a láb-száradra, vagy a lábujjakkal a talajt érintve a bokádra is. Anélkül, hogy a medencéd elfordítanád oldalra, irányítsd a térded hátrafelé, így megnyílik a csípőd. A két tenyered zárd imapózba a mellkasod előtt, majd ha biztosan állsz, belégzésre emeld a karjaidat a fejed fölé. Az ujjak nyújtóznak felfelé, de a vállöv széles marad, a lapockáid simítsd a derekad felé.

**Ajánlott időtartam:** oldalanként legalább 3 lélegzésnyi ideig



## Bosu használat

Sokan ajánlják az egyensúlylabda, a *bosu* használatát az ízületek környékének erősítésére és az egyensúlyérzék fejlesztésére. Használatakor vedd figyelembe a határaidat és a fokozott, óvatos haladást. A bosuval erőteljesen fejlesztheted a boka, a térd és a csípő stabilitását.

Újra elmondjuk: az erősítés mellett fokozottan ügyeljete a bemelegítésre és a nyújtásra is!

