



Tiskový výstup

PARTNERSKÁ JÓGA A ACROYOGA

Mgr. Alena Skotáková, Ph.D.
Mgr. Nikola Koňářiková



MASARYKOVA UNIVERZITA
ELPORTÁL

Vytvořeno ve spolupráci se Servisním střediskem pro e-learning na MU

Fakulta informatiky Masarykovy Univerzity, Brno 2018

Tiskový výstup publikace vydané na Elportále MU (<http://elportal.cz/>)

© 2018 Masarykova univerzita

Obsah

| | |
|--|----|
| Obsah..... | 2 |
| Úvodem | 3 |
| Jóga..... | 4 |
| Historie jógy..... | 4 |
| Druhy a styly jógy | 4 |
| Čtyři tradiční cesty jógy | 5 |
| Partnerská jóga a Acroyoga..... | 7 |
| Partnerská jóga..... | 7 |
| Acroyoga..... | 8 |
| Pozice partnerské jógy | 11 |
| Straddle whirlpool | 11 |
| Double boat..... | 12 |
| Chair twist counterbalance | 14 |
| L handstand on down dog (příprava pro stoj na rukou) | 15 |
| Pozice acroyogy..... | 17 |
| Bird – pozice ptáka | 17 |
| Throne – pozice trůnu | 19 |
| Whale – pozice velryby..... | 20 |
| Jedi box – příprava pro stoj na rukou..... | 21 |
| Závěr | 23 |
| Seznam literatury | 24 |
| Literární zdroje: | 24 |
| Internetové zdroje:..... | 24 |
| Hudba: | 24 |

Úvodem

Vítejte v multimediální učebnici **Partnerská jóga a Acroyoga – Létáme v tělesné výchově**. Tato učebnice se zaměřuje na dva vybrané styly jógy – partnerskou yogu a Acroyogu. Každý vybraný styl jógy je nejprve představen teoreticky, poté následuje praktická část s postupy jednotlivých pozic pro úplné začátečníky.

Tento výukový materiál je určen učitelům tělesné výchovy a je koncipován v souladu s RVP ZV, RVP GV a RVP SOV. Dále pak je určen laické veřejnosti se zájmem o tuto pohybovou aktivitu.

Jóga

Slovo *jóga* pochází ze sanskrtu (jednoho z nejstarších jazyků na světě) a značí jednotu (Doeser, 2007, p. 11).

Krejčík (2009, p. 157) poznamenal, že tento staroindický systém neobsahuje pouze cvičení, ale vytváří také ucelený přístup k tělesné i duševní kondici, životaschopnosti a k vyšším formám vědomí. K cílovému stavu jednoty těla, mysli a ducha dochází prostřednictvím postojů a poloh těla zvaných *ásan*.

Lysebeth (1984, p. 13) tvrdí, že díky józe může civilizovaný člověk najít znovu radost ze života. Přináší mu zdraví a zajišťuje dlouhověkost díky cvičení *ásan*, které navracejí pružnost páteři, zklidňují podrážděné nervy, uvolňují svaly, oživují orgány a nervová centra.

„Lidská snaha o dokonalost spočívá v uspořádání věcí tělesných, duševních i duchovních v jednotný celek“.

(Doeser, 2007, p. 11)

Historie jógy

Dějiny jógy zasahují až do období 3000 let před naším letopočtem. První písemné doklady lze dohledat ve védské literatuře, konkrétně v tzv. upanišádách, což jsou texty indických filozofií (Steiner, 2010, p. 23).

Za „otce jógy“ je pokládán pověstný mudrc Pataňdžali (Steiner, 2010, p. 14). Ten ve své *Jógasútře* vylíčil jógu jako osmidílnou cestu k osvícení. Tělesné pozice (*ásany*), dechová cvičení (*pranajáma*) a meditace (*dhyana*) představují pojetí této jeho duchovní cesty (Smith, Kelly&Monks, 2006, p. 10).

Ve 21. století jóga představuje významný fenomén ve vývoji lidstva a je vědecky rozebírána filozofy, religionisty, psychology, lékaři a zástupci řady dalších oborů. Potýkáme se s dvěma přístupy.

První přístup se odkazuje na určitou školu a snaží se ji tradičně předávat dál. Druhý přístup vnímá jógu jako dynamický proces, který se neustále spolu s lidskou společností rozvíjí a neustrnuje. Steiner (2010, p. 93) tvrdí, že už jen samotný fakt, že jóga je dnes středem zájmu mnoha lidí na tomto světě, kteří k ní přistupují svébytně, dokazuje, že druhý pohled na jógu je ten realističtější.

Druhy a styly jógy

Je zřejmé, že se tisícileté tradice, filozofie či náboženství musí postupem času proměňovat a adaptovat danému stavu společnosti, ani jóga nebyla výjimkou. Existuje tedy několik různých typů jógy, které nabízejí různé obměny základních principů tohoto cvičení (Steiner, 2010, p. 93).

Čtyři tradiční cesty jógy

Veselská (2015) označuje čtyři cesty jako způsoby k dosažení poznání. Ty následně odráží čtyři základní formy osobností, které se liší způsobem přijímání faktů (intelektuální, dynamická, emocionální nebo intuitivní osobnost).

- **Karmajóga**

Značí vhodnou cestu aktivity pro dynamické osobnosti. Vychází z faktu, že nejsme bez minulosti, ale zároveň máme vztah ke své budoucnosti. Tato forma jógy zahrnuje především práci na vlastní karmě a sobě samém, potlačení vlastního ega a altruistické činnosti pro druhé (Veselská, 2015). Učí, jak dosáhnout dobrých výsledků a netoužit po odměně (Knaisl & Knaislová, 2017).

- **Rádžajóga**

Představuje cestu práce s myslí a tělem, a pro mnohé je považována za nejpraktičtější. Označuje se také jako královská cesta, resp. *Patandžaliho osmidílná cesta jógy* nebo *aštangajóga*, jejíž součástí je i hathajóga. Je to nejběžnější forma jógy zahrnující ásany, pranajámu (dechové cvičení), mudry, bandhy, očistné techniky, mantry, koncentrační a meditační techniky. Kromě těchto známých technik sem patří i systém etických principů chování – tzv. jamy a nijamy, které by měl jogín na své cestě dodržovat (Veselská, 2015).

- **Bhaktijóga**

Je cestou lásky k Bohu, vhodná především pro citově laděné osoby. Podle tradičních zdrojů je to cesta nejrychlejší a nejlehčí, protože i samotná cesta představuje naplnění. Na rozdíl od rádžajógy je bhaktijóga mnohem víc zaměřená na lásku a touhu po ní. Tato touha vede adepta jógy k Bohu, kde nachází poznání a skutečnou spokojenost. Božskou podstatu se potom snaží nacházet všude kolem sebe a všechny jeho činy (meditace, obřady, odříkávání, modlitby a mantry) jsou nasměrované k Bohu (Veselská, 2015).

- **Džňánajóga**

Tato cesta jógy je založená na pochybování a zkoumání vnitřní podstaty člověka. Je vhodná pro intelektuální osobnosti, protože na toto zkoumání se používá rozum. Toto sebezkoumání –atmayičára– je možné skrz meditace, je to však pouhá část široké praxe, která zahrnuje také poslouchání slov svého guru, rozjímání, stavy hluboké meditace a vede k dokonalému soustředění – tedy k sandhi (Veselská, 2015).

Krejčík (2009, p. 161) uvádí, že tyto čtyři cesty nejsou od sebe odděleny, ba naopak vzájemně se prolínají mezi sebou a záleží vždy, které pojetí převažuje. Veselská (2015) zmiňuje, že z uvedených cest jsou v současnosti nejrozšířenějšími formami jógy bhaktijóga a hathajóga, která je součástí rádžajógy.

Další styly jógy

Kromě čtyř hlavních cest jógy postupně vznikaly další a další formy, které jistým způsobem odrážely daný stav společnosti, v níž vznikly. Jedno však mají všechny cesty společné – jde o snahu najít „svůj střed“, objevit víru, vnitřní sílu, spojení, podstatu a lásku. Dle Veselské (2015) se jedná o tyto formy:

- Tantra jóga
- Kundalíni jóga
- Krija jóga
- Integrální jóga
- Mantra jóga
- Svára jóga
- Nádí jóga
- Sahadža jóga
- Savita jóga
- Iyengar jóga
- Ashtanga jóga
- Power jóga
- Vinyasa flow jóga
- Bikram jóga

Nové styly

Vývoj se nezastavuje, jde neustále dopředu a přináší s sebou inovace. Toto obecné pravidlo platí i pro jógu, a tak vznikají nové a nové styly jógy. Některé v zájmu zachování tradice objevují dávné techniky a spojují je do nového celku, který zahrnuje práci s celou bytostí (tělo – mysl – duše). Koho tedy spiritualita v klasické formě neoslovuje, vyhledává jiné alternativy s jógovými prvky. Těmi jsou např.:

- Hormonální jóga
- Tantrická jóga pro ženy
- Vzdušná jóga
- Partnerská jóga
- Acroyoga

Seznam však zdaleka nekončí, v USA vznikly desítky jiných stylů jógy, které více či méně připomínají samotnou jógu. Některé mají pouze místní charakter, jiné pronikají za hranice oblastí a nachází nadšence v dalších místech západního světa (Veselská, 2015).

Partnerská jóga a Acroyoga

Partnerská jóga a Acroyoga si získá pozornost těch učitelů, kteří své hodiny rádi staví na prožitcích, nežli výkonech. Tím, že mnohé cviky v sobě nesou gymnastické prvky, lze samotné provedení pojmout jako zajímavý předstupeň sportovní gymnastiky. Slovo gymnastika často v žácích a studentech vyvolává strach ze zranění a stres. Z tohoto důvodu přicházíme s domněnkou, že by právě partnerská jóga a Acroyoga mohla pomoci odbourávat negativní pocity a postoje ke gymnastice.

Partnerská jóga

Jedná se o novou formu jógy, ve které sdílí svůj zážitek z cvičení dva jedinci, a tím přináší do jógy nový rozměr. Praktickou formou se učí empatii, podpoře, jednotě s druhým a komunikaci. Partnerská jóga k tomu využívá ásany, meditaci a dechová cvičení (Veselská, 2015).

Je vždy párovým cvičením (na rozdíl od Acroyogy, kde bývají zapojeny alespoň tři osoby, přičemž každý zastává jinou roli). Oba partneři pracují v každé pozici plnohodnotně nejen pro sebe, ale i pro druhého. Přestože oba mohou disponovat odlišnou fyzickou zdatností, tak se vzájemnou spoluprací posouvají vpřed v rámci své individuality. Jejich vztah je rovnocenný. Nikdo není v pozicích učitel – žák, kdy jeden pouze předává a druhý přijímá. Partnerská jóga se snaží o vybudování harmonického a vyrovnaného vztahu (Fujdalová, 2015)

Výběr partnera

Je důležité si najít takového partnera, který:

- má vaši důvěru a respekt
- umí přijmout a podat zpětnou vazbu
- rád spolupracuje v týmu
- vyzdvihne a doplní druhému jedinci sílu/slabost
- je učenlivý
- má podobné cíle a vize pro počátky tréninku partnerské jógy nebo Acroyogy

(Nemer, 2013, p. 8)

Pravidlo partnerské jógy

Pokud se zcela oddáte cestě partnerství, tak je třeba počítat s nezbytnou investicí, která si žádá čas a energii.

„Umění dávat a přijímat je nastaveno stejně jak v partnerském vztahu, bude tak moc růst a kvést, jak moc bude zaléváno a vyživováno. V podstatě dostanete to, co do toho vložíte.“

(Nemer, 2013, p. 8)

Acroyoga

Akrobacie s jógou se mísila hodně směry během tisíců let. Je nemožné citovat všechny mistry, kteří objevili alchymii akrobacie a jógy. Za průkopníka tohoto umění bývá považován Krishnamacharya neboli otec moderní jógy. Existuje totiž záznam „létajícího“ Krishnamacharya z dětských let z roku 1938, a právě tato pozice těla na snímku připomíná moderní Acroyogu (Nemer, 2013).

„Akrojóga by se dala ve zkratce charakterizovat jako spojení jógy, párové akrobacie a thajské masáže. Je potřeba si ji vyzkoušet, zažít. Není to partnerská jóga a nemá ani nic společného se závěsnou arojógou. Není to ani akrobacie, jakou si vybavíte z cirkusového představení.“

(Dušková, 2015)

Tento nový styl jógy je určený zejména lidem, které spiritualita v klasické formě neoslovuje (Veselská, 2015).

Lekce Acroyogy

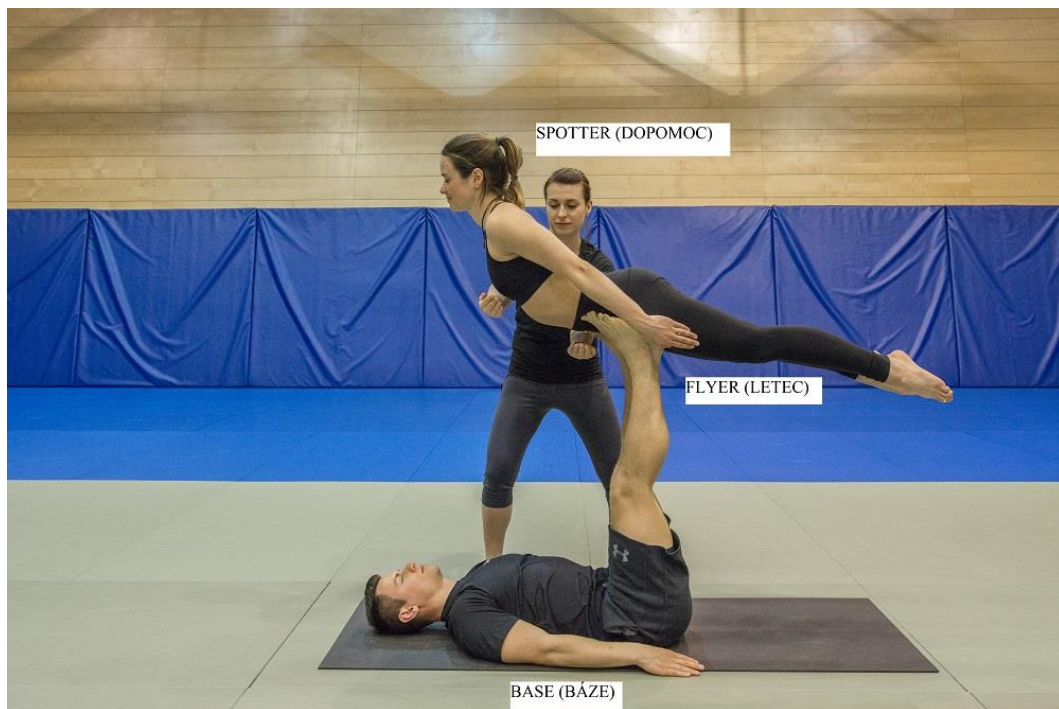
Úvodní část zahajuje zahřátí těla jógou nebo jinou rozvíčkou, poté následují zpevňovací a posilovací cviky. Hlavní část představuje samotné Acro létání. V závěrečné části se provádí thajská masáž nebo terapeutické létání (uvolňování a protahování létajícího partnera) (Petráček, 2015).

Cílem Acroyogy je vyvolat pocit sjednocení se sebou samým, s partnerem a komunitou. Představuje především zábavu nejen během cvičení, ale také během sledování. Stmeluje lidi poněkud staromódní cestou, prostřednictvím lidského spojení, dotyku a hry (Nemer, 2013).

Velkou výhodou je, že nevyžaduje kromě podložky žádné jiné pomůcky. Je tedy potřeba si jen najít bezpečný prostor, čas, partnera a může se s Acroyogou začít.

Role

V Acroyoze se cvičící zapojují v různých funkcích či rolích, které Petráček (2015) označuje jako: báze (základna, opora), letec (osoba ve vzduchu) a dopomoc (spotter). Zapojení cvičících ve všech těchto rolích je nezbytné nejen pro zajištění bezpečnosti cvičení a správné techniky, ale také pro rozvoj důvěry a komunikace.



Obr. 1 Role

Báze (Base)

Takto označená osoba je vždy v kontaktu se zemí a s letcem se spojuje pouze prostřednictvím rukou a nohou. Báze nejčastěji leží (L-basing), dále pak klečí, sedí nebo stojí. Správnou technikou, tedy dodržením linie kostí (přímo nad sebou), vynaloží mnohem méně úsilí k udržení letce. Není proto zapotřebí, aby báze byla silná, pokud respektuje správnou techniku. Od dobré báze se očekává klid, trpělivost, vnímavost, komunikace, uvolněná chodidla a stabilita (Petráček, 2015).

Letec (Flyer)

Představuje osobu, která je v kontaktu pouze se svojí bází. V 99 % času se nachází ve vzduchu, a pouze pád z báze jej dostává na zem. Nese největší riziko pádu. Od letce se předpokládá flexibilita, zpevnění těla, prostorová orientace a důvěra v bázi (Petráček, 2015).

Dopomoc (Spotter)

Především brání pádům a poskytuje partnerům kontrolu a jistotu v daných pozicích. Jeho úloha je velmi důležitá, nejenže zajišťuje bezpečnost, ale také v mnoha případech koučuje bázi a letce, kteří ze svých pozic nemají takový přehled (Petráček, 2015).

Komunikace mezi partnery

Jeden z nejdůležitějších nástrojů v partnerství je naslouchání. Probíhá-li komunikace bez naslouchání druhému, tak přestává být komunikací a stává se hlukem (nastává neefektivní komunikace). S okolním světem lze komunikovat: ušima, očima, pokožkou, chodidly, rukama a srdcem. Komunikace disponuje mnoha prostředky, jakými jsou – hlas, dech, dotek, ruce, obličej. Když komunikace probíhá správně, tak může být čistě upřímná a laskavá. Je důležité, aby se partner nebál vyjádřit svou zkušenost z cvičení svému partnerovi. Vzájemné sdílení utvrzuje vztah, výměnu názorů, dobrý pocit a otevřenost. Neustálá zpětná vazba je prostředkem pozitivního vývoje partnerství (Nemer, 2013, p. 4).

Typy komunikace

Dle Namera (2013, p. 4) existuje mnoho elementů, které partnerovi práci komplikují. Řešením má být komunikace jakožto prostředek ke společnému porozumění. Slova, mimika (výrazy v obličeji), dotyk, dech, ale také myšlenky vedou ke komunikaci mezi partnery.

- **Verbální techniky**

Tato technika je počátečním startem v komunikaci mezi partnery, a proto nesmí být nikdy potlačována. Základem všeho je pokládat svému partnerovi otázky typu: Potřebuješ více či méně tlaku/hmotnosti? Jak se máš? Jak se cítíš? Chceš se znovu nastavit (změnit pozici, vylepšit, upravit pozici)?

- **Neverbální techniky**

Nejen slovní komunikace, ale i vizuální kontrola partnera je velmi důležitá. Svým výrazem ve tváři, dechem a reakcemi těla dává signály svému partnerovi, jak danou pozici vnímá, a jak se v tu chvíli cítí.

- **Taktilní techniky**

Partnerovi lze také vysílat signály prostřednictvím dotyku. Jedno zmáčknutí signalizuje optimální fázi, a pokud by se pokračovalo dál, tak už by to bylo akorát bolestivé a nepříjemné. Dvě zmáčknutí dávají partnerovi pokyn, aby ještě pokračoval dál.

(Nemer, 2013, p. 4)

Pozice partnerské jógy

Straddle whirlpool

Základní poloha



Sed roznožný čelem k sobě, chodidla se o sebe opírají.



Úchop zkřížmo za předloktí.

Provedení



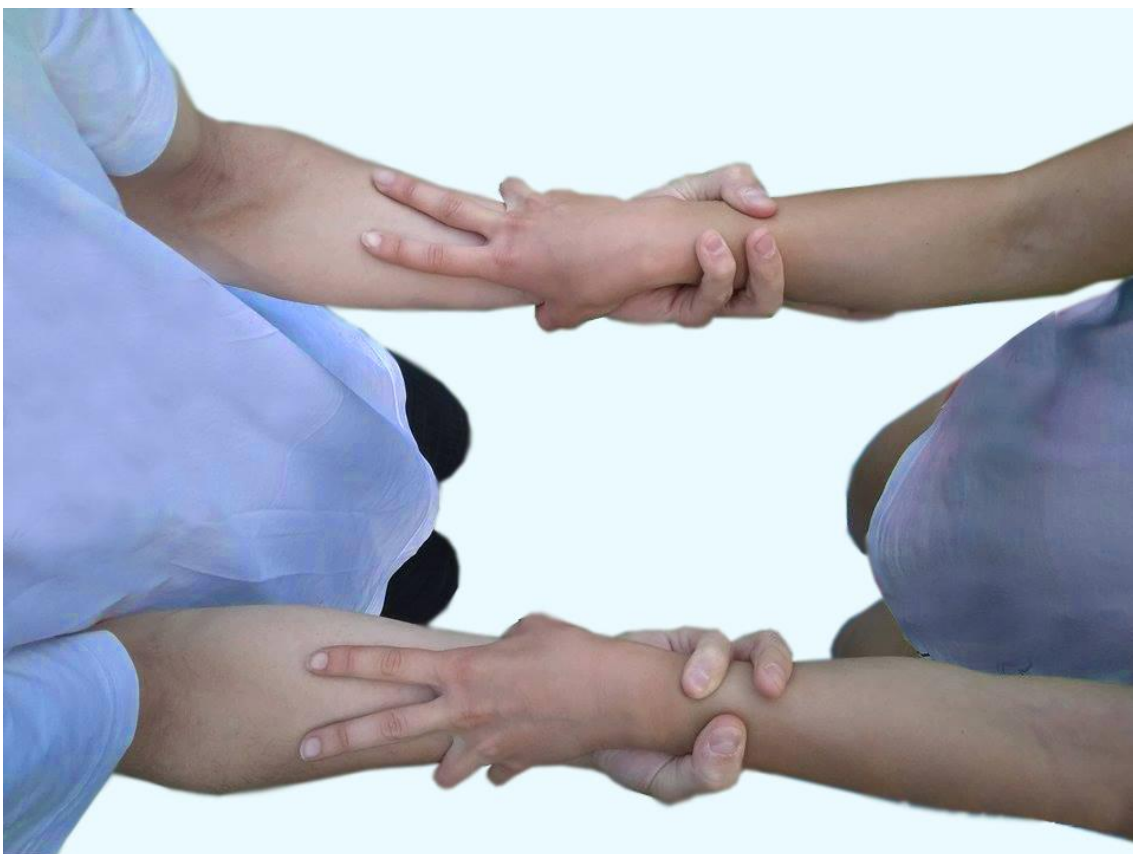
Kroužení trupem.

Double boat

Základní poloha



Sed pokrčmo roznožný čelem k sobě, prsty na chodidlech se o sebe opírají.



Vzájemný úchop za předloktí.

Provedení



Přednožením druhé nohy dochází ke spojení chodidel. Následuje několika sekundová výdrž.

Chair twist counterbalance

Základní poloha



Stoj mírně rozkročný proti sobě.



Úchop v předpažení zkřížmo za zápěstí.

Provedení



Dřep rozkročný na celých chodidlech, pootočit trup vlevo, zapažit levou a pootočit hlavu vlevo.

L handstand on down dog (průprava pro stoj na ruce)

Základní poloha



Oba partneři přechází ze stoje spojného zády k sobě do vzporu vysazeně (tzv. střechy). Paty se vzájemně dotýkají. Jeden z partnerů zanoží a položí nártu na bederní oblast druhému.

Provedení



Střídavé zanožování levé a pravé.

Pozice acroyogy

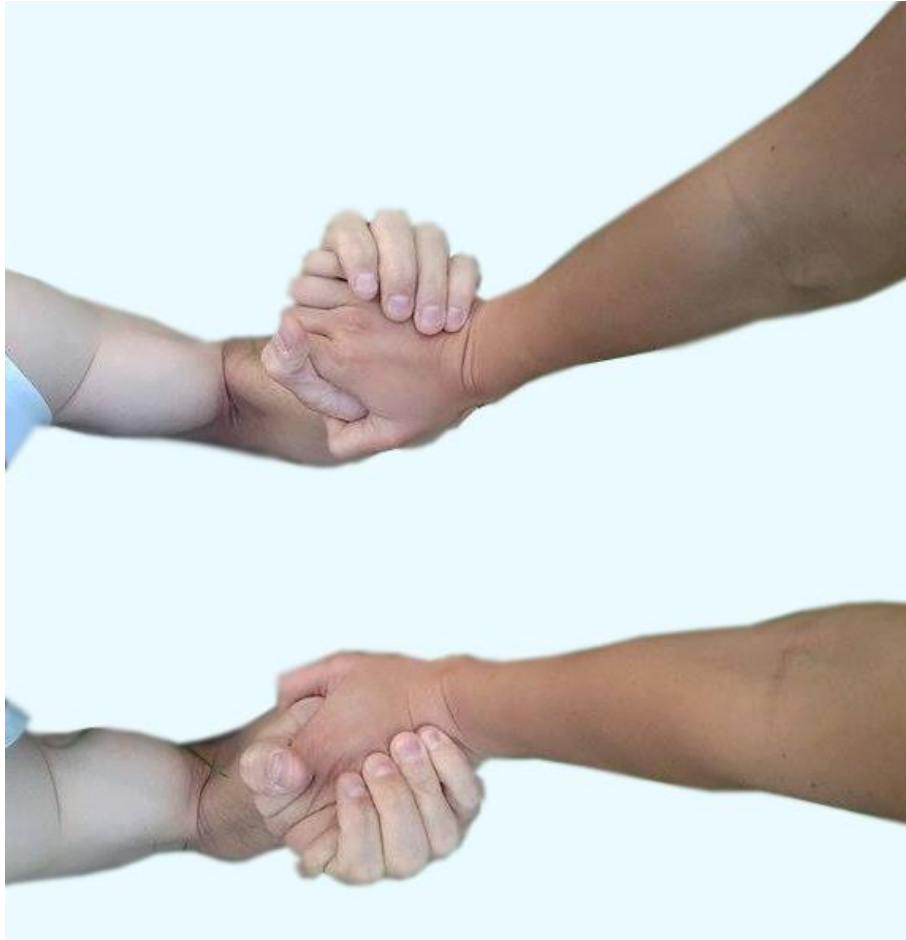
Začátečníci se poprvé většinou seznamují se třemi základními pozicemi. Tyto pozice jsou překládány do českého jazyka jako: pozice **ptáka**, **velryby** a **trůnu**. V rámci gymnastiky v tělesné výchově lze vyzkoušet pozici „**jedi box**“ jako průpravné cvičení pro stoj na rukou.

Bird – pozice ptáka

Základní poloha



Báze: leh, skrčit přednožmo povýš a chodidla umístit na letcovy boky. Letec: stoj mírně rozkročný, náklon vpřed.



Následuje vzájemný úchop za dlaně.

Provedení



Báze: přednožením zvedá letce.

Throne – pozice trůnu

Základní poloha



Báze: leh vznesmo pokrčmo. Letec: úzký výpon rozkročný. Báze uchopí letce za kotníky.

Provedení



Poté co báze přednoží a letec dosedne na chodidla, začne báze zvedat letce. Spotter předpažením zabrání letci přepadat dopředu a dozadu.

Whale – pozice velryby

Základní poloha



Nejprve báze uchopí letce za kotníky.



Báze: leh vznesmo, špičky chodidel se dotýkají letcových lopatek, letec: stoj mírně rozkročný, hrudní záklon, připažit.

Provedení



Báze přednožuje a letec vzpaží.

Jedi box – průprava pro stoj na ruce

Základní poloha



Báze: leh, předpažit. Letec: vzpor ležmo. Zaujímají pozici tzv. double plank.

Provedení



Po domluveném signálu mezi partnery (např. hop), který znamená připravenost na další fázi, začne báze přecházet do sedu a vytvoří pozici tzv. krabice.

Finální pozice



Letec zvedá ke stropu střídavě levou a pravou.

Všechny výše zmíněné cviky mohou být realizovány na ZŠ, SŠ a ve volnočasových pohybových aktivitách. Další inspiraci k rozšíření zásobníku cviků můžete najít na různých webových stránkách, youtube, lekcích a workshopech.

Závěr

Trendem moderního vzdělávání je podpora komunikace a kooperace před porovnáváním a soutěžením. Tvořivé zvládnání úkolů, poznávání svých schopností a pocit důvěry přináší nejen lepší sebehodnocení, ale celkově lepší propojení skupiny. Právě na těchto principech partnerská jóga a Acroyoga své pilíře staví, a proto věříme, že je možné tyto cvičební styly úspěšně zapojit do hodin tělesné výchovy. Svým obsahem se řadí do učiva gymnastiky zaměřující se na silové a koordinační schopnosti. Samotné vykonávání těchto pohybových aktivit podporuje a rozvíjí především klíčové kompetence komunikativní, sociální a personální. Všechny prvky partnerské jógy a Acroyogy jsou v souladu s RVP ZV, RVP GV a RVP SOV.

Nezapomeňte tedy, ať vám štěstí neuletí.

Seznam literatury

Literární zdroje:

- Doeser, L. (2007). *Jóga: příručka*. Praha: Svojtka & Co.
- Krejčík, V. (2009). *Jóga: v rytmu života*. Praha: Euromedia Group - Ikar.
- Lysebeth, A. V. (1984). *Jóga*. (3 rd ed.) Praha: Olympia.
- Nemer, J. (2013). *Elements of AcroYoga. Partner Practices for Global Unity*. Berkeley: Krishna Copy Center, University Ave.
- Smith, J., Kelly, E. & Monks, J. (2006). *Pilates a jóga*. Praha: Svojtka & Co.
- Steiner, V. (2011). *Dějiny jógy*. Praha: Mladá fronta.
- Stephens, M. (2014). *Vyučujeme jógu: nezbytné základy a techniky*. Brno: CPress.

Internetové zdroje:

- Dušková, D. (2015). *Akrojóga k objevení skrytých možností*. [online]. Získáno 14. Duben 2017, z <https://www.jogadnes.cz/joga/acrojoga-576/>.
- Fujdalová, J. (2015). *Partnerská jóga versus Akrojóga – z které budete mít větší radost?* [online]. Získáno 14. Duben 2017, z <http://www.spiritualplanet.cz/partnerska-joga-versus-akrojoga/>.
- Knaisl, J., & Knaislová, I. (2017). *Jogadnes: Karmajóga*. [online]. Získáno 14. Duben 2017, z <https://www.jogadnes.cz/joga/karmajoga-333/>.
- Petráček, M. (2015). *Akrojóga blog* [online]. Získáno 14. Duben 2017, z www.letsacro.cz/blog.
- Veselská, D. (2015). *Joga pre zdravie* [online]. Získáno 14. Duben 2017, z <http://www.jogaprezdravie.sk/zaklady-jogy/item/43-styly-jogy>.

Hudba:

- Café Del CHillia. (2015). *Boulevard Night [Midnight Sax Mix]*. Získáno 4. Duben 2017, z <https://www.jamendo.com/track/1209262/boulevard-night-midnight-sax-mix?language=en>.
- Nicolai Heidlas. (2015). *Wings*. Získáno 4. Duben 2017, z <https://soundcloud.com/nicolai-heidlas/wings-acoustic-guitar-background-music>.