

Budapest Kortárástánc Főiskola

**A jóga fontosságának vizsgálata a kortárástáncos életében
energetikai és fizikai szempontok alapján**

Készítette: Torda Katalin

IV. éves Kortárástánc pedagógus szakos hallgató

Budapest, 2009.

Konzulens: Lőrinc Katalin

Tartalomjegyzék

1.BEVEZETŐ	3
2.A MODERN TÁNC, ÚJÍTÓ TÖREKVÉSEI	5
2.1.Rutin szerepe a táncos életében	7
3.A JÓGA TÖRTÉNETE	9
3.1.A jóga öt alapelve	11
3.2.Ajóga élettani hatásai	13
4.JÓGA ÉS A SZÍNHÁZ, TÁNC, PEDAGÓGIA KÖZÖS METSZETEI.....	19
4.1Jóga és a színház	19
4.2Jóga és a tánc.....	19
4.3.Jóga és a pedagógia	19
5.MARTHA GRAHAM TECHNIKÁJÁNAK KIALAKULÁSA	21
5.1Jóga Graham gyakorlatok	22
5.1.1.Üléspozíció.....	23
5.1.2.Breathing- Légző gyakorlat	25
5.1.3.Spitál- Fél gerinccsavaró	26
5.1.4.Weight shift- Oldalfélhold állás	28
5.2.Összegzés.....	30
6.ÖSSZEFOGLALÁS	33
7.IRODALOMJEGYZÉK.....	34
8.MELLÉKLET	36

**Elsődleges kapcsolatunk a külvilággal a légzés.
Mennyi ideig bírja ki egy ember, étel nélkül? Akár hetekig.
Mennyi ideig bírja ki víz nélkül? Napokig.
Mennyi ideig bírja ki levegő nélkül? Pár percig.**

Ez az a fajta energia kommunikáció, ami elsődleges köztünk, és a külvilág között. Minél tudatosabban tudjuk használni ezt, annál nagyobb segítségünkre van a táncolásban vagy valamilyen színpadi karakter megformálásában. Találjunk harmóniát a jóga segítségével önmagunkban, és ez által a táncunkban.

1.Bevezető

A táncról általában úgy vélekednek, hogy lehet impozáns, harmonikus vagy disszonáns, de mindezen túl szellemes, lebilincselő, varázslatos. Több érték rejlik a táncban, mint, hogy csak nemes egyszerűséggel úgy definiáljuk, hogy esztétikai műfaj. Erős kommunikáció és kapcsolatteremtő funkcióval is rendelkezik.

Kortárstáncos tanulmányaim első meghatározó élménye közé tartozik, amikor 2002-ben egy táncórán találkoztam mozgásfolyamatok olyanfajta megközelítésével, vizsgálatával, amely nem a külső, formai elemekre helyezte a hangsúlyt, hanem a testet belső folyamataiból, érzeteiből kiindulva próbálta meg feltérképezni relaxáció segítségével.

Dolgozatom célja, hogy betekintést nyerjünk abba, hogy hogyan lehet nem külső megközelítésből dolgozni a testünkkel, olyanfajta kiegészítő metódussal, mint a jóga. Először belső élményeket szerezni, és általuk sokkal hitelesebben jelen lenni a színpadon. Merthogy a tánc eredője az emberi lélek és mindig afelé is irányul.

Vizsgálódásom két pontjára az előbb említett jógát és a modern táncot (hangsúlyt fektetve a Graham technikára) választottam, amelyek olyan mozgásformák, amik arra törekednek, hogy belső indíttatásból szülessenek meg, élmények által szerzett hitelességgel nem pedig külsőségekkel való ámitással. Belülről építkezve kell a mozgásoknak szabad utat engedni.

Nem merev szabályokat akarok lefektetni, kötött szabályrendszereket, hanem egy plusz lehetőséget adni a táncpedagógusok számára, hogy ne mozgó rongybabákat neveljenek, hanem a teret, időt és testüket tudatosan, és maximális szinten használni tudó táncosokat. Ez egy olyan tematika, amely óráról-órára építkezik, amelyben könnyen lehet látni, hogy segítségével honnan, hova juthat el művelője, milyen várható fejlődési szakaszok érhetők el a rendszeres gyakorlásával. Ha nem csak a külsőségeken, formákon ragad meg a tanuló figyelme, pusztán az utánpótlás szintjén, hanem, akár csak minimálisan, de el is tud mélyülni a gyakorlatokban, akkor a gyakorlás során a test egyre erősebbé, kitartóbbá, intelligensebbé és együttműködőbbé válik. Nem elvakult jógik nevelése a cél, hanem, hogy – olyan előadóművészeket, akinek a „teste a hangszere” –, tudatosabbá válhasson a táncos.

A következő oldalakon prezentálom a modern tánc, újtó törekvéseit, a jóga tradícióját, alapelveit, élettani hatásait, irányzatait. A jóga irányzatok közül, arról a gyakorlati jógáról számolok be, amellyel mélyebben ismerkedtem meg az utóbbi egy évben. Ezt követően a modern tánc egyik úttörőjének, Martha Graham nevéhez fűződő tánctechnika néhány elemét hasonlítom össze a jóga ászanáival.

Azért merült fel bennem, hogy izgalmas lehet az összehasonlítás, mert a Graham technika, a jógához hasonlóképpen földközeli, ugyan azokat a pozíciókat alkalmazzák. Meglátásom szerint, tiszta testvonalat, kifejezőerőt, testtudatot tud biztosítani a táncos számára.

A mellékletben felvázolok, alap ászanákat,¹ amit ha minden napi tréningünkbe beleépítünk - például bemelegítésként- akkor energetikailag és fizikailag is felkészült lesz testünk az intenzív mozgásra. Az ászánák, amelyek a mellékletben szerepelnek nem túl látványosak, komplexek, inkább a belső odafigyelésen, koncentrációra helyeződik a hangsúly.

¹ A statikus jóga-gyakorlatokat különböző testtartások alkotják, ezeket ászánáknak vagy mudráknak nevezik. A mudrák elsősorban jelkép értelműek, kéztartások, amelyek az indiai táncokban is szerepelnek. Maguk az ászánák, testtartások is sokban különböznek a mi nyugati torna és testedzési rendszereinktől, mert módszerük a testhelyzet hosszabb ideig való fenntartása, a hosszabb ideig tartó izom-, ízület- és szalagfeszítés, hajlítás. A mi tornarendszereinkre ezzel szemben legtöbbször a gyors izommozgások többszörös ismétlése jellemző. Dr. Vígh Béla, Jóga és tudomány. Gondolat, Budapest 1972. 53.

2.A modern tánc, újíto törekvései

A XIX-XX. Század fordulóján, jelentős figyelem irányul a mozgásra, testre, lélekre. Átértékelődik a balett fontossága, a művészi tánc - elsősorban Európában és Amerikában- megújul. Az új felfogás úttörőjének tekinthetjük Isadora Duncan-t kinek neve egybeforrott a moderntánc megjelenésének kezdetével. A modern tánc arra törekszik, hogy ne torzítsa a test természetességét, hogy használja az emberről hosszú idő alatt összegyűjtött tudását, a testet anatómiája szerint helyesen, ugyanakkor maximális szinten használja, tudatosan birtokba vegye. Szem előtt tartja, hogy ez nem lehetséges csupán kívülről, a test fejlesztésével, hanem törekszik egyfajta külső-belső harmóniára. Célja egy fenntartható, harmonikus és egészséges fejlődés. Olyan természetes utakat kerestek a mozgásra, amit nem az európai kultúrában találtak meg. Mert mire elkezdődött Európában ez a fajta útkeresés, addigra az európai tánc hagyományok sajnos elvesztették a jelentés tartalmukat.²

A keleti mozgásrendszerek azok, ahol ezek a tartalmi dolgok még fenn maradtak. Nagyon erős még napjainkban is, de pár száz évvel ezelőtt, még érezhetőbb volt az a fajta hagyományörzés, amelyben az ilyenfajta művészeti dolgok, és ez esetben a jógát is művészetnek tekintjük, de akár a zene, vagy az előadó művészet, családon belül öröklődtek generációról generációra. Ez az áthagyományozási lánc működött a keleti rendszerekben, ezért ott hűen megmaradt és ez az, amitől élő tudott maradni napjainkban is. Ezek a keleti mozgásrendszerek például a jóga, különböző harcművészeti technikák, például a tai-chi, chikung, aikido vagy éppen az indiai tánc.³

² Például a magyar néptánc esetébe, teljesen feldolgozták már a mozgás anyagot. Kutatták, gyűjtötték, táncház mozgalmak alakultak, filmre vették, lejegyezték táncjel írással mindent ismerünk pontosan, csak egy dolgot nem tudunk előbb említettekkel kapcsolatban, hogy miért. A táncok szellemisége hiányzik a mai tudásanyagból.

³ Akram Khan az indiai tradicionális táncot a kathakot keveri a klasszikus formákkal és kortárs táncal.

Előadóként fontos tudni, hogy minek mi a háttere, gyökere és mi miért került ide egyáltalán, illetve miért és hogyan használjuk. Különböző rendszereket kezdték el ötvözni az évtizedek alatt a keleti mozgás rendszerekkel, amely mind belekerült abba a hatalmas „kalapba”, amit ma kortárs - és modern táncnak hívunk. Ettől lesz olyan széles és színes palettája a táncosnak. A táncos gondolkodó lény legyen, annak ellenére, hogy inkább a fizikai valóján van a nagyobb hangsúly.

Az idő halad tával újabb és újabb kísérletek irányultak a mozgás újragondolására. A 60-as évek Amerikájában Joan Skinner kifejlesztette kifejezetten táncosok számára a release technikát. Nem csupán a táncból indult ki, hanem olyan különböző testet mozgató ágakból, mint például a hatha jóga vagy egyszerűen a jóga.

A foglalkozásokon a test feszültségének csökkentése által mélyebb testtudati állapotba kerülhetünk. A módszer lényege, hogy kizárólag annyi energiát használjunk fel a mozdulatokhoz, amennyi minimálisan szükséges a végrehajtásukhoz. Belső képekből indulnak ki, sokáig szinte mozdulatlanul, fekvő pozícióban történik a munka, mint a jóga esetében a relaxáció során. A képek nem biztos, hogy végül kimozdítanak minket a nyugalmi helyzetünkől, de az nem azt jelenti, hogy nem történik belül munka. Release órán egy adott képet,⁴ képzelünk el, majd azzal kezdünk a testen belül dolgozni, azonosulni és miután megszületett a belső képünk, felszínre hozzuk a mozdulatokat, ha a kép megmozdítja testünket. Ilyenkor nem az esztétikára helyeződött a hangsúly, hanem a belső munkára, az útra, ahogyan eljutunk odáig, hogy külső jegyekben is

⁴ Saját élményemen alapuló képet hozok példának. Kényelmes pozícióban fekszünk s a következő képet kapjuk: képzel el, hogy a tested egy szivacs, amely a tengerben lebeg. Először csak elképzeljük, hogy hogyan néz ki, mekkora, milyen állaga van, hogyan viselkedik a vízben, de még a testemen nem jelenítem meg. Ezzel eltöltünk egy rövid időt, majd megpróbáljuk ezt a testen is megjeleníteni, lassan építkezve. Gál Eszter- Skinner release óra, Budapest Kortárástánc Főiskola, Budapest, 2006.

A jóga esetében pedig nyugalmi pozícióban fekszünk háton vagy hason és egy harmonikus helyet képzelünk el, ahol teljes nyugalom van, ahol béke lényünk teljes valója megpihenhet. Mindig egy meghatározott fókuszpontra koncentrálnunk. Végig mozdulatlanok maradunk a testünk kívülről nézve a béke szigete.

megnyilvánuljanak a képek. Megtanuljunk az ellazulás és a felfedezés élményét, hogy ez által közelebb kerüljünk saját mozgásunk megismeréséhez.

A 60-as évek után, a tánc technikák többsége kezdett megváltozni és kezdtek mixtúrák kialakulni. Kialakultak a különböző testtudati technikák a Skinner release technikához hasonlóan (Például: Ideokinesis, Alexander technika, Body Minde Centering, Klein Technique),⁵ amelyek más megközelítési formából voltak fejlesztő hatással a táncosokra, mint az eddig ismert technikák. Testtudati technikákon kívül számtalan más mozgáslehetőségre kínákozott lehetőségük az akkoriban mozogni vágyóknak, mint például jógára, különböző keleti harcművészetekre, pantomimra, balettra. Ha valaki el kezd külön- külön foglalkozni a különböző mozgásokkal, akkor megtörténhet az, hogy rájön arra, hogy egy kortárstánc tréningnek melyik része milyen környezetből adaptálódott át. Előadóként fontos tudnunk, hogy minek mi a háttere, mi milyen hagyományból építkezik és mi, mért került ide egyáltalán és mért használjuk.

2.1.A rutin szerepe a táncos életében

A mozdulatok elsajátítása kezdetben mindig nagyobb erőfeszítést igényel. Csak a mozgásrutin kialakulásával válik a mozdulat könnyebbé. Rutin, a gondolkodás nélküli, gyors cselekvés. A tanuló megtalálja a megfelelő gyakorlás mennyiségével, azt az energia mennyiséget, amely a mozgás végrehajtásához szükségeltetik. Ha felesleges energia mennyiséget használunk fel a táncunkban, akkor az erőfeszítésbe kerül, és a mozgás minősége feszessé válhat.

⁵ Ideokinesis kifejlesztője Mabel E. Todd, lényege: az izmokat mozgásra a képek inspirálják.

Alexander technika kifejlesztője Federick Matthias Alexander, lényege: rossz beidegződések, testtartásbeli problémák kezelése.

Skinner Release Technique kifejlesztője Joan Skinner mely ideokinesis továbbgondolása.

Másfelől pedig előadóművészként rutint kell szerezni tánctechnikailag és előadóilag egyaránt. Ez elég félrevezető lehet, hisz a rutin megöli a művészetet. De ekkor, a rutinról nem a szó általános értelmében beszélünk, hanem sokkal inkább annak a képességnek kifejtése kapcsán, ami ahhoz szükséges, hogy a táncos mindig a jelenlévő körülmények között létezessen, abban a pillanatban, abban a testi állapotban, abban a környezetben keresse és találja meg önmagát, amelyben éppen akkor jelen van.

A táncosnak a folyamatosan, minden pillanatban létrehívott keresés, újraértelmezés és kíváncsiság rutinját kell megszereznie, egyfajta hiteles őszinteséget, amely megkerülhetetlen, bármely előadóművészeti ágról legyen is szó. Ezért fontos, hogy a táncos megértse az alkalmazott sémák működését, és magáévá tegye. Ha nem csak pusztán külső formákat utánozunk, hanem belülről építkezve, mindig újra feldolgozva az információkat, pillanatról-pillanatra. Mozgásminőségünk letisztulna, egyre gazdagabbá válna. Ezáltal sokoldalúság lesz jellemző a táncosra. A tánc emberformáló erővel rendelkezi. Az erő mindkét - mind a testi, mind a szellemi - oldalával, és ez a két fél nem választható külön egymástól. Nem elég csak az egyikkel foglalkoznunk, mert kölcsönösen segíthetik, ugyanakkor akadályozhatják is egymást a további fejlődésben.

3. A jóga története

A jóga eredetét az idő homálya fedi, mivel eredendően olyan isteni tudománynak tartották, amelyről csak meditációban megvilágosodott bölcseknek volt tudomásuk. A jóga, mindenre kiterjedő élet-tudomány, amely a sok ezer évvel ezelőtti Indiából ered. Ez az önfejlesztés legősibb módszere, amely ma a világon létezik, és amely, egyaránt magában hordozza a test, a szellem és a lélek⁶ fejlődését is. Az ősi jógik tudással rendelkeztek az ember valódi természetéről és arról, hogy mi szükséges ahhoz, hogy valaki önmagával és a környezetével harmóniában élhessen. A fizikai testet úgy fogták fel, mint egy járművet, amelynek az elme a vezetője, a lélek az ember igazi énje, a cselekedetek érzések és gondolatok pedig ennek a test-járműnek a mozgatóerői. Az igazi fejlődéshez, ennek a három erőnek az egyensúlya szükséges. Számba véve a test és szellem kölcsönhatását, létrehoztak egy egyedülálló módszert, ennek az egyensúlynak a fenntartására, egy meditációs gyakorlat sort, mely az elme nyugalomát biztosítani tudja.

A jóga létezésének legősibb régészeti leletei, feltehetőleg i.e. kb. 3000-ból származnak, s az Indus völgyében találtak rájuk. Ezek a kőnyomatok, különböző figurákat ábrázolnak, jógapózokban. A Bhagavad Gítá a legismertebb, minden jógaíráások közül. A Gítában az Isten vagy Brahman, az Úr Krisna alakjában reinkarnálódik, és arra tanítja Arzsúnát, a harcost, hogy a jóga értelmében, valaki csak úgy szabadulhat meg az állandó újjászületésektől, ha a reá kiszabott erkölcsi kötelességeknek, eleget tesz itt a Földön. A hatha jóga klasszikus szövege a Hatha Pradipika, amely részletesen ismerteti a különböző ászanákat és légző gyakorlatokat. Ezek képezik a mai modern jóga gyakorlatok alapját is. (Sivananda,1996)

⁶ Angelus Iván a magyar kortárástánc pedagógusi élet fontos szakembere így fogalmazza meg ezt: A tánc azért kiemelten alkalmas az egész személyiség megszólítására, mert a test, a szellem, a lélek egyszerre nélkülözhetetlen gyakorlásához. Ha bármelyik elnyomja a másikat az már nem tánc. Lehet az torna, tudományos kísérlet, vagy lelki élet. Külön- külön nem tánc. Csak ha test, szellem, lélek együtt mozdul. Angelus Iván, Táncoskönyv, Magánkiadás, Budapest. 22.

A jóga nem pusztán elméleti vagy gyakorlati módszer, hanem a kettő harmóniája. Ha valaki, még soha életében nem kóstolta a mézet, hiába próbálják meggyőzni mások arról, hogy milyen édes, milyen jó, addig nem fogja érteni, amíg ő maga is ki nem próbálja. (Sivananda,1996)

Négy fő jóga-út létezik, ezek a Karma jóga, Bhakti jóga, Jnana jóga és a Rádzsa jóga. Mindegyik különböző vérmérsékletű és életszemléletű embertípusoknak van kitalálva, de mindegyik ösvény végső soron ugyanahhoz a célhoz vezet a Brahmannel vagy Istennel való egyesüléshez. A jógázónak a választott ösvényt egészében el kell sajátítania, ha igazi bölcsességre akar szert tenni.

1. Karma jóga – a tettek ösvénye
2. Bhakti jóga - az odaadás és áhítat jógája
3. Jnana jóga - a tudás jógája vagy bölcsesség ösvénye
4. Rádzsa jóga - a test és az elme uralmának a tudománya

3.1. A Jóga öt alapelve:

A helyes testmozgás:

A jógapózok vagy ászanák gyakorlását jelenti, amelyek szisztematikusan edzik a test minden részét, megnyújtják és megerősítik az izmokat és inakat, rugalmassá teszik a gerincet és az ízületeket, felfrissítik a vérkeringést. A jóga olyan izomzatot fejleszt ki, ami nem csak statikus, erős, hanem nyúlékony is egyben. Ebben a kettősségben rejlik a jóga hatékonysága. Gyakorlásával hosszabb ideig áll módunkban aktív táncosként élni, a sérüléseket nagyobb eséllyel kerülhetjük el és örökké tartó, fiatalos testet birtokolhatunk.

Helyes lélegzés:

Azt jelenti, hogy mélyen és szabályosan lélegezünk, ami által az egész tüdő és nem csak egy része telítődik friss levegővel és oxigénnel. A jóga légző gyakorlatai, azaz a pránájama segítségével, testünk újra feltöltődik, és elménket a befolyásunk alá tudjuk vonni.

Helyes relaxáció:

Feloldja az izmokban a feszültséget és pihenést nyújt az egész szervezetnek, ami által az ember olyan felfrissültnek érezheti magát, mint egy üdítő éjszakai alvás után. Ez végigkíséri az egész napos tevékenysége során, és arra is megtanítja, hogyan őrizze meg energiáit és hogyan szabaduljon meg aggodalmaitól és félelmeitől.

Helyes táplálkozás:

Alapját a természetes ételek jelentik. Vegetáriánus étkezés.⁷A testet könnyűvé, és karcsúvá, az elmét tisztává, a szervezetet pedig ellenállóvá teszi a betegségekkel szemben.

Pozitív gondolkodás és meditáció:

Hozzásegít a negatív gondolatok eltávolításához, lecsendesíti az elmét és végül eljuttat a gondolatokon túli birodalomba.

Ezeknek az elveknek, a jóga öt alapelvének, az egészséges táncos alapelvei közé kellene tartozzon, hisz hozzásegíti az embereket a Test és Lélek harmóniájának megtalálásához, ami nélkül nem létezik sem egészség, sem boldogság.

⁷ Minden táplálék eredendően a növényektől származik, amelyek magukba szívják és elraktározzák a nap energiáját. A húsban található energia csak maradék, amelyre az állatnak nem volt szüksége élete során. Amikor egy állat a másik állat húsát eszi, az ebben található megmaradt energiával „másodkézből való” növényi táplálékot vesz magához, mivel minden állati energia eredendő forrása a növényi táplálék. Swami Vishnu-devananda, Teljes Illusztrált Jóga könyv, Budapest, 1996. 117.

3.2.A jóga élettani hatásai

Az utóbbi években, az orvostudomány is kezd felfigyelni, a jóga pozitív élettani hatásaira. A kutatások bebizonyították például, hogy relaxáció hullapózban, ténylegesen csökkenti a magas vérnyomást. Az ászanák (kitartott testhelyzetek), és a pránájama (légző gyakorlatok) rendszeres gyakorlása, olyan különféle betegségeket tud enyhíteni vagy megszüntetni, mint az ízületi gyulladás, az érlemeszesedés, krónikus fáradtság, asztma, visszerek vagy szívproblémák. Laboratóriumi tesztekkel, azt is ki mutatták, hogy a jógik olyan autonóm, vagyis az akarattól független funkciókat is képesek a tudatukkal befolyásolni, mint például a testhőmérséklet, szívritmus vagy vérnyomás. A hatha jóga hatásait, hónapokon át vizsgáló tanulmány a következő változásokról számol be: jelentős mértékben megnövekedett tüdőkapacitás, szabályosabb légzés, a testsúly és a test méreteinek kedvező csökkenése, fejlettebb készség a stresszel szembeni ellenállásra, a koleszterin-és vércukorszint csökkenése. Összességében, tehát a jóga, stabilizáló, helyreállító hatással van, az egész szervezetre és fontos szerepet játszhat, mind a betegségek gyógyításában, mind azok megelőzésében. (Sivananda,1996)

A jógapózok vagy ászanák a test minden részét megmozgatják, megnyújtják és rugalmassá teszik az izmokat, ízületeket, gerincet és az egész csontrendszert. Nemcsak a test tartóvázát edzik, hanem egyúttal a belső szerveket, a mirigyeket és idegeket is serkentik, nyugtatják, egyensúlyba hozzák a test belső működését, sugárzó egészséghez juttatva így az egész szervezetet. A jóga pránájamaként ismert légző gyakorlatai új erővel töltik meg a testet, segítséget nyújtanak az elme uralmában, ami által a jógázó nyugodtnak és felfrissültnek érzi magát. Mindemellett a pozitív gondolkodás és a meditáció gyakorlása fokozott szellemi tisztasággal, erővel és koncentrációs készséggel jutalmaz meg bennünket.

Az ászanák felépítésének köszönhetően lehetőség nyílik az egyre mélyebb izomrétegekhez való hozzáféréshez. Ezt pontosítva, az ászanák fel vannak osztva: álló-, ülő-, térdelő-, háton fekvő-,

hason fekvő- valamint fordított helyzetű pózokra. Ez egy olyan felosztása a pózoknak, amelyben a kérdés az, hogy a tested mely részéről veszed a támaszfelületet.

Ennek köszönhetően ugyanazt a pózt felvehetjük, csak éppen más testrészünkkel adjuk a támaszfelületet így más izmokat aktivizálhatunk.

Például: nyújtani akarjuk a gerincet és a hátsó combot:

- legördülünk (padmaszana)- lábbal támasztjuk



- leülünk (paschimotanaszana)- ülőcsont+ lábak hátsó fele adja a támasztást



- felgördülünk a vállunkra (halaszana)- vállak és könyök támaszt



Fizikai testre ható jótékony hatások:

Fej (agy): Az álló és fejjel lefelé lévő gyakorlatok az egyensúly fejlesztésében játszanak fontos szerepet. Hogyha az egyensúlyi helyzet össze van kötve egy nyújtással, akkor lesz a nyújtás igazán hatékony, mert az agynak sokkal többet kell dolgoznia. Ezt az egyensúly helyzetet bevési az agyba és a testbe. Nyúlnak és tartanak egyben az izmok.

Törzs- Gerinc mozgatása (fiatalság titka): nagyon sok idegvégződés fut a csigolyában ezért elengedhetetlen, hogy mindig legyen mód arra, hogy mozgatva legyen. A hétköznapi életben ilyen spirálmozgatás például az, amikor felvesszük a kabátunkat. Ha nem használunk egyetlen spirált sem, valamilyen oknál fogva, akkor a csigolyáink beállnak. Néha be is kell, hogy álljanak, mint például, ami megtörtént a keresztcsontnál. A keresztcsont öt csigolyája, összenőtt. Együtt, egyéni adottságoktól függően mozgásra képesek. A keresztcsont alátámasztja az egész testet, boltívet képezve.

Központ: Mélyebbé teszi a központot. Ehhez a köztes helyzethez nagyon erős csípőizom, combizom szükségeltetik. Azért, hogy ne csak erősek, hanem ruganyosak is legyenek, ahhoz a farizmot, csípőizmot és a combizmot nyújtani szükségeltetik. A jógának nagyon hatékony nyújtási gyakorlatai vannak erre. Ha esetleg ezek az izmok össze vannak állva, akkor derék vagy térd problémákhoz vezethetnek

Comb izmok: Sokkal mélyebbre teszi a comb izmait. Így kibírják azt a terhelést, ami az álló és guggoló helyzet között lévő, köztes helyzethez szükséges. Erős csípő körüli izmokat fejleszt, ruganyosak lesznek ezáltal az izmok.

Térd ízület: Például, az egyik leggyengébb ízületünk a térd ízületünk. A jóga nagyon pontosan megtudja azt tanítani, be tudja vésni a testbe azt, hogy ez a térd ízület csak megfelelő irányba működjön /az állatvilágban csak az elefántnak és az embernek van előre fele hajlító térde és nagyon gyengévé vállunk ettől/.

Comb- Térd: Két fő izom tartja meg a térdizületet, a kétfejű combizom hátul és a négyfejű combizom elől. A négyfejű combizomnak 1 lefutási helye van, a kétfejűnek 2 lefutási helye. Hiába erősíted a négyfejű combizmodat elől, nem lesz erősebb, ahhoz a kétfejű combizmot kell hátul, ami jobban tart. Fordítva is igaz, mert hiába erősíted a négyfejű combizmodat, hogy tartsa a térdedet, nem azt kell, hanem a hátsó kétfejű combizmot, hogy megtartsa a térdedet. Ha a hátsó combizom nincs eléggé megnyújtva, akkor nem fogja tudni tartani a térdizületet, mert túlságosan feszes. Előre hajlás sokat segít a hátsó combizom nyújtásában: a jóga órának a fele azzal telik, hogy előre hajolsz pontosan azért, mert ennek a kétfejű combizomnak nagyon hosszú és fáradtságos munka, mire kinyúlik.

Térd viszonylatában fontosabb, hogy erősebb legyen a kétfejű hátsó combizom, mint a négyfejű combizom. Ugrások kifogásánál, viszont a négyfejűnek is erősnek kell lennie.

Láb: Földelés a jógában és minden tánctechnikában nagyon fontos. Mindig szét kell terpeszteni a lábujjakat, nem csak álló, hanem fekvő helyzetben is. Stabilabb, szélesebb pozícióban van a láb helyzete így. Megerősíti a lábujjakat, mindenhova kerül súly, azáltal elvesz sok terhelést a lábtőcsontokról. Az ugrásoknál lesz ennek nagy jelentősége, ugyanis mindig markolni kell a földet,

hogy ki tudjuk fogni az ugrások végét, mikor a talajra érkezünk, vagy, hogy magasabbra tudjunk ugrani. Megerősíti a lábujjakat, talpizmokat, a talp boltozatot és a bokát.

A jóga egyrészlől egy igen régi tradícióval rendelkező, indiai vallás-filozófia, másrészlől pedig, mára már egy igen divatosá váló „testedzési” forma, melynek számtalan válfaja létezik, attól függően, hogy kik és milyen céllal végzik. Kezdetben azért választják a jógát, hogy testüket fitten és rugalmasan tartsák, kellemes külsőre-közérzetre téve így szert. Mások, speciálisan a panaszaira keresik a megoldást, mint például, idegesség, hátfájás. Erővel és koncentrációs készséggel jutalmaz meg bennünket.

A jóga két párhuzamos rendszer együttese, amelyek egy egységbe tartoznak. Az egyik a hatha⁸ jóga, amely nyugaton egyre nagyobb teret hódít a köztudatban, a mindennapi életben, míg a másik a szellemi⁹ jóga. A hatha jóga rendszere-amelyet jelen vizsgálódásom alapjául veszek- a szervezet vegetatív működését az ászanákkal, légző gyakorlatokkal és egészségügyi szabályokkal igyekszik az egészségben tartani.

A jóganak az idők során, számtalan irányzata¹⁰ alakult ki, amelyek mind a kifejlesztőétől függően kapta a nevét. Eszközeik, megközelítésük a jógához való viszonyulások hasonló. Amiben eltérők lehetnek egyes irányzatok az, hogy mennyire dinamikus következnek egymás után az ászanák, milyen hőmérsékletű teremben zajlik az óra, mennyire komplexek vagy egyszerűek az ászanák. Mindenki megtalálhatja a számára megfelelő irányzatot, utat, amelyet végig akar majd járni. Csapongani, egyik irányzattól a másikba nem érdemes, elkötelezve egyet végezni sokkal célravezetőbb.

⁸ A hatha jóga, amely testgyakorlatokból, az ún. ászanákból és mudrákból, valamint légzésszabályozásból, az ún. pránajámából áll, de ezen kívül számos egyéb tornagyakorlatot és egészségügyi szabályt is tartalmaz. Dr. Víggh Béla, Gondolat, Budapest, 1972. 8.

⁹ A szellemi jóga, ez a tudatos és tudatalatti idegműködés szabályozását célzó gyakorlatokból áll. Dr. Víggh Béla, Gondolat, Budapest, 1972. 8.

¹⁰ Agni, Ananda, Astanga, Baharata, Bikram, Himalája, Integrál, Iyengar, Kripalu, Kundalini, Luna, Mantra, Nude, Satyananda, Sivananda - jógairányzatok

Sivananda jóga:

A Sivananda jóga rendszerével az elmúlt egy évben részletesebben ismerkedtem meg, melyet Vishnu-devananda fejlesztette ki. Tanítója után nevezte el az irányzatot, aki az egyik legnagyobb jóga guru volt. A Sivananda jóga a légző gyakorlatokra, a klasszikus ászanákra és a relaxációra összpontosít. Nagy figyelmet szentel a helyes étrendnek, a pozitív gondolkodásnak és a meditációnak is. Az ászanák 12 alap testhelyzetet tartalmaz. Nem kell komplex pózokra gondolni, mert itt nem a látványosságon van a hangsúly. Nagyon egyszerű kivitelezni ezeket az ászanákat a táncosnak, de kitartani hosszabb ideig fókuszpontra koncentrálni, belső figyelemmel, az már nehezebb feladatot jelenthet számukra. Meg kell tanulnunk, hogyan lehet benne lenni a dolgokban, elmélyülve végezni a gyakorlatokat, és legfőképpen a jelenben lenni. A legtöbb ember mindent a jövőnek készít elő.¹¹ Előre rohan az időben, ettől igazából nem tud előre haladni. Meg kell tanulnunk a jelent megélni!

Minden pozícióhoz meghatározott légzés tartozik. Ha nyugodt, egyenletes a légzésünk, akkor az ászanák kivitelezése harmonikusabb, ezáltal könnyebb a befelé figyelés. A fájdalmat, az erőnlétet, légzésből tudjuk irányítani. A fájdalmat jobban el tudjuk viselni, ha azt légzésünk vezérli. Nem a fájdalom köti le a gondolatunkat, hanem a légzésfigyelés. Jó, ha figyelmeztet a test, ha valami fáj, melynek a határát lehet tágítani. A légzésfigyelés egy olyan egyszerű gyakorlat, ami semmi másról nem szól, mint önmagunk megfigyeléséről.

¹¹ Már a gyakorlás pillanatában is azon jár a táncos agya, hogy milyen jó lesz, ha már nem csak kettőt, hanem már négyet tud forogni és nem élvez ki, a két forgásban rejlő élményeket.

4.Jóga és a színház, tánc, pedagógia közös metszetei

4.1.Jóga és a színház

A kortárs színház egyik fontos irányzata, a fizikai színház egyik legjelentősebb alakja, a lengyel Jerzy Grotowski sajátos színházi rendszere, illetve sajátos színészképző módszere, amiben a jógának; elsősorban maguknak a gyakorlatoknak, de kisebb-nagyobb mértékben a hozzájuk kapcsolódó szellemiségnek is jelentős szerepe volt. A légzéstechnikára helyeztet nagy hangsúlyt és alkalmazta a jóga légző gyakorlatait. A helyes légzéstechnika hozzásegítheti a színészt különböző színpadi karakterek hiteles megformálásában.

4.2.Jóga és a tánc

Tánc tanulmányaim során több kapcsolatot és összefüggést is találtam a jóga rendszere és a különböző tánc technikák között. Például, a balett óra esetében, amikor ülő gyakorlatokkal indítva, nyújtó és feszítő mozdulatokat végeztünk. A Graham órák során az átkötő elemekben és a gyakorlatok formavilágában véltem felfedezni sok hasonlóságot a jóga ászanákhöz.

A tánckoreográfia eltáncolásában, a karakter megformálásában, dinamikában, lendületben nagy szerepe van a levegővel való bánásmódnak. A helyes légzéssel folyamatosan tudjuk tölteni testünket energiával.

4.3.Jóga és a pedagógia

A dolgozatra készülésem során több olyan emberrel beszélgettem, akik beépítik a táncóráik kereteibe a jógát. Mindenkinek van egy sajátos meglátása, hogy mi az, ami a táncórája keretein belül, helyet tud foglalni. Légző és a nyújtó gyakorlatok fordulnak elő a legtöbb esetben illetve légző gyakorlatok sajátosságos, egyedi változati. Közülük egyet kiemelve Zambrinczky Ádám személyében, aki vegyíti a kortárstáncot a jógával.

Amatőr órát tart, nem hivatásos képzés keretében. Óráját Jóga táncnak nevezte el. Nem tiszta jógát vagy tiszta kortárstáncot tanít, hanem a kettőnek ötvözetét. Azért nem tanít tiszta jógát, mert táncosként azokat a formákat túlságosan statikusnak találja. A jóga statikusságát lecseréli, ill. ötvözi a kortárs tréning dinamikusabb, folyamatosabb minőségeire. Tulajdonképpen olyan táncórát tart melynek célja a térérzékelés fejlesztése, testtudat, az, hogy hogyan használjuk a koncentrációt, az egymásra és önmagunkra való odafigyelést. A jógának azok a gyakorlatai tudnak ebben a segítségünkre lenni, amelyek a légzésfigyeléssel kapcsolatosak. A térérzékelésre, egyensúlyra a balance helyzetek gyakorlására helyez hangsúlyt az órán. Jelentős a gerincmozgatása, nyújtása, spirál helyzetek alkalmazása (a modern tánc teljesen átveszi azt, ahogyan a jóga gondolkodik a gerincben).

Az óra elején talajmunka folyik, amikor még a talajt mankóként használják, majd az óra, ahogy építkezik a talaj partnerré lép elő. Megpróbálják megtanulni, saját magukat irányítani, tudatosan tenni mindent, mert akkor mondhatjuk azt, hogy képzett mozgáskultúrával rendelkezünk. Megteremteni a mozgáson belül, hogy nem pózokat kezdünk el váltakoztatni, hanem azokat összekötve mozgás folyamatként megvalósítani. Sok olyan tánctechnika van, ami a darabosság vagy széttörtség jellemzi, de ezen az órán a folyamatosság játszik jelentős szerepet. Folyamatosságot a haladós mozgásformákkal tudják gyakorolni.

Az egész órának a lezárása nem taps, hanem rövid meditációval, légzés-figyeléssel fejeződik be.¹²

Hivatásos képzés keretein belül 1999-be SEAD¹³-be minden reggel másfél órás óra keretein belül van jóga óra Mai napig minden reggel, minden évfolyamnak van. Iyengar-féle statikusabb jógafajta gyakorolják.

A P.A. R. T. S.¹⁴-ba, 2002-ben vezették be először a jógát, minden reggel bemelegítésként volt, 60 percben. Anne Teresa De Keersmaeker szerint ez a legjobb bemelegítési módszer ezért szorgalmazta, hogy a hivatásos képzésben legyen helye (ő már régebb óta gyakorolta előtte a jógát).¹⁵

¹² Ezt beszélgetésünkben mondta Zambrinczy Ádám.

¹³ SEAD. : Salzburg Experimental Academy of Dance, Salzburg

¹⁴ P.A. R. T. S. : Performing Arts Research and Training Studios, Brussels

¹⁵ Ezt beszélgetésünkben mondta Rózsavölgyi Zsuzsanna.

5. Martha Graham technikájának kialakulása

Martha Graham, a Pennsylvaniaállam béli Allegheny városában született. Édesapja George Graham elmeorvos volt.

Gyakran ment be apja rendelő intézetébe. Egyszer mikor szintén a rendelőben járt, apja egy üveglapra vizet cseppentett. Az üveglapot a hüvelykujja és mutató ujjá közé szorította, és azt kérdezte: mit látsz? Azt válaszolta egész egyszerűen: vizet. Erre azt mondta az apja: Tiszta vizet? Mire Martha... igen tiszta vizet. Az íróasztal fölötti, magas polcról levett egy mikroszkópot. Amikor meglátta a lemezen lévő vízcsepp tartalmát, elborzadva mondta apjának: De hát ebben mindenféle mozog! Apja válasza: Igen. Nem tiszta. Emlékezz erre egész életedben Martha! Keresned kell a valóságot. (Lőrinc,2007) Ez a mondat, egész életét végigkísérte. Ez ösztönözte, inspirálta a későbbiekben arra, hogy a mozgás felszíne mögé nézzen, a mélységeit vizsgálja. Azért választottam a dolgozat témámhoz a Graham technikát, mert sok olyan gondolatot, jelleget hordoz magában, amit a jóga is. Ugyan esetenként a pozíciók egyformának tűnnek kívülről, a mélyén más lapul. Azt biztosan nem tudjuk, hogy tanult e jógát, de nagy valószínűséggel, a Denishawn School-ban volt rá módja, hogy találkozzon vele.

A Denishawn School- nak két vezetője volt, Ruth St. Denis és Ted Shawn. Ruth St. Denis nem kedvelte Martha Graham, mert nem volt olyan nőies, kecses külsejű nő, ami az akkori női ideállnak megfelelt volna. Fekete hajú, kemény, szögletes mozgású táncos volt. Ted Shawn ezzel szemben imádta, mert szorgalmas volt, és érdekesnek vélte mozgását.

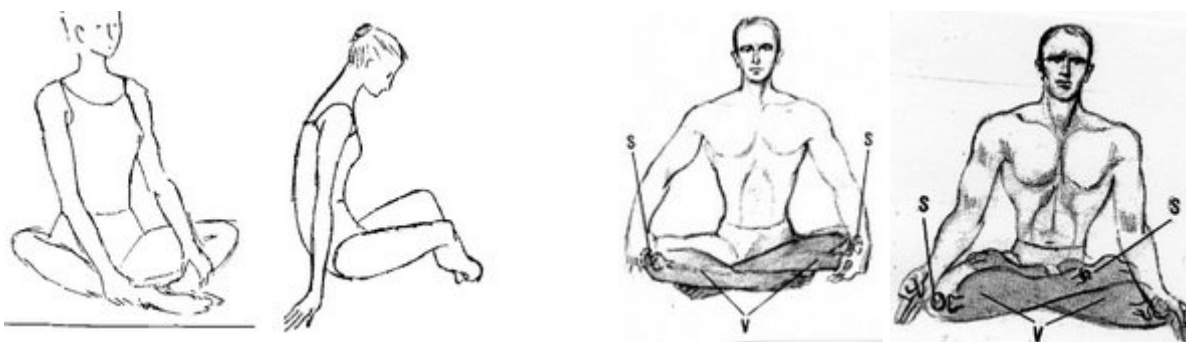
Kandinszkij festményei, nagy hatással voltak Martha Grahamre. Úgy akart táncolni, ahogyan Kandinszkij festett, ahogy az absztrakt színeket használta festményein. Graham mozdulatskálájára jellemzőek a spirálok, spirális mozgásfolyamatok, a felfüggesztés, lendület a dinamikus, szenvedélyes mozgáselemek. A táncos képzésben nagyon fontos szerepe van, az ún. Graham technikának, amelynek egyik lényege a gravitáció tudatosítása.

Tréningje, a talajon ülve kezdődik- akár a korabeli gimnasztikus rendszerekben, vagy a jóga rendszerében – ahol a test nagyobb felületen kerül közvetlen kapcsolatba a gravitációval. A talajon ülés filozófia is egyben: súlyunkat, azért bocsátjuk a talajba, hogy kinőjünk belőle, ill. a földi lét legalapvetőbb dolga, hogy ide vagyunk kötve. Jellegzetessége a tréningnek, a légzés új felfogása, bevonása a törzs, illetve a test mozgásába: a feszítés-elernyedés, feszítés-nyújtás megtapasztalása, a contraction- release, a ki-és belégzést előidéző izom összehúzódása, kiengedése- és mindezeknek a különféle dinamikája, tempója, tagolása, a mozdulatoknak a törzs centrumából, mint testközpontból való indítása, illetve a spirál. Graham történelmi jelentőséggel bír, mind annak a zárt koherens és homogén nyelvnek köszönhetően, amit az évek alatt kimunkált, kialakított mely tanítványai által gyakorolt hatást a mai tanmenetekre. Táncstílusa a balett utáni idők első kiforrott technikájává vált.

5.1.Graham- Jóga Gyakorlatok

A következő táblázatokban, a Graham és a jóga négy pozícióját hasonlítom össze, mik a hasonlósági vagy éppen az ellentétes pontjaik. Külsőleg, ezek a gyakorlatok nagyon hasonlóak, de ha a mélyére nézünk, elég jól kirajzolódik az, hogy a jóga mért „csak” kiegészítő testfejlesztés a táncos számára.

5.1.1.Üléspozíció



1. ábra Graham üléspozíció
(Lőrinc, 2007)

2. ábra Jóga üléspozíció
(Dr. Vígh Béla, 1972)

Graham

Jóga

Üléspozíció (2. ábra)	Üléspozíció (3. ábra)
<ul style="list-style-type: none"> - számos ülőgyakorlat kiinduló helyzete a következő két ülés mód - az egyik, amikor ülőhelyzetben talpaink összetesszük a törzs előtt a talajon, olyan közelségben, hogy a gerinc függőleges maradjon - kihat az ízületekre, izmokra, szalagokra - igénybe veszi a boka, térd, csípőízületet 	<ul style="list-style-type: none"> - kihat az ízületekre, izmokra, szalagokra
<ul style="list-style-type: none"> - kezeinkkel, kívülről átfogjuk az alsó lábszárakat, könyökök kifelé, felvállaltan tónusos karhelyzetben 	<ul style="list-style-type: none"> - igénybe veszi a boka, térd és csípőízületet és közvetve, a gerincre is hat

<ul style="list-style-type: none"> - a két ülőgumóinkon ülünk - már az ülésben sincs nyugalmi helyzet, tele van feszültséggel - várakozás teli pillanatok, az izmok tónusban vannak, annak ellenére, hogy le van fektetve a talajra - a hátizmok is erősödnek, mert folyamatosan figyelünk az egyenes gerinctartásra, és ezzel a folyamatos izomtónus tartással, erősödik a hátizom 	<ul style="list-style-type: none"> - a két ülőgumónkon ülünk, egyenes gerinccel, így az alsó végtagokra kisebb nyomás nehezedik, - ellazulunk, befelé figyelünk, a tenyereinket lazán a térdünkre helyezzük, keresztbetett lábbal ülünk - ez a könnyített variáció, de már itt is megváltoztatja az alsó végtag és a medence vérkeringését
<ul style="list-style-type: none"> - a másik ülésmodban a lábak keresztezve vannak a bokánál, és a külső talp él érintkezik a talajjal - abban a távolságban vannak a lábak, ahol még egyenesen tudjuk tartani a gerincet - a combtóból a lábakat spirálisan forgatjuk ki - egészen a lábfejig végig megy a spirál - szintén ülőgumóinkon ülünk és az izmok tónusos állapotban várakoznak, a mozdult elindítására - már az ülésmodban jelen van a Graham technikára jellemző drámaiság, állandó felkészültség, az izmos tónusban tartása 	<ul style="list-style-type: none"> - a másik ülés a lótuszülés, ami nevét onnan kapta, hogy a behajlított alsó végtagok, mint a virág szirmai, úgy állnak ki a medencéből - a térdék földön nyugszanak és megpróbálunk belelazítani a pozícióba, kezek a térden pihennek - nagy stabilitást biztosít ez az ülésmod - farkcsonti és keresztcsonti idegekre van hatással - szintén, már az ülésben jelen van a jógára jellemző, erőfeszítéstől mentes mozgás

5.1.2. Breathing- Légző gyakorlat

Graham

Jóga

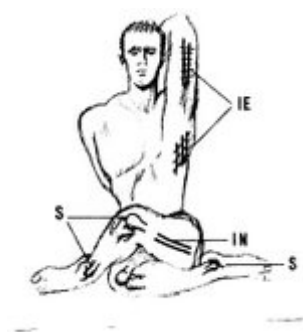
Breathing	Légző gyakorlat
<ul style="list-style-type: none"> - ez is egy légzés gyakorlat, de nem összekeverendő a jóga légzésgyakorlataival - két fázisa van a légzésnek: kilégzés, belégzés - a fázisoknak két aspektusa van: spontán és a szándékos ülő gyakorlatként szoktuk végezni - Spontán légzés például a bounces gyakorlatoknál figyelhető meg 	<ul style="list-style-type: none"> - több légzésfajtát különböztet meg, - szám szerint négyet: <ul style="list-style-type: none"> • alacsony légzés • középlégzés • magas légzés • teljes jóga légzés
<ul style="list-style-type: none"> - a breathing, egy folyamatos lentről–fölfelé a gravitációval ellentétes irányba építkező, beidegződésre alkalmas gyakorlat - ahol a mozdulat, a testközpontról indul (Martha Graham szerint a gyomor alsó részén található a testközpontról) 	<ul style="list-style-type: none"> - a teljes jógalégzés, magában foglalja az alacsony, közép, és magas légzést - két fázisa van a légzésnek: kilégzés, belégzés - a fázisoknak két aspektusa van: spontán és a szándékos - spontán légzés a kapalabathi, fujtatás részénél figyelhető meg

5.1.3.Spirál- Fél gerinccsavaró



3. ábra Spirál
(Lőrinc, 2007)

Graham



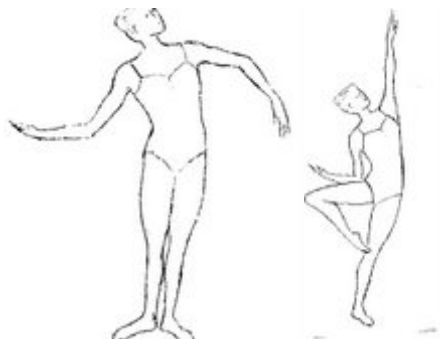
4. ábra Fél gerinccsavaró
(Dr. Vígh Béla, 1972)
(a törzs itt még nem fordult el)

Jóga

Spirál (4. ábra)	Fél gerinccsavaró (5. ábra)
<ul style="list-style-type: none"> - fontos a lentől felfelé ható beidegződés - a forgatást a testközpontból indítjuk, egy erős impulzussal 	<ul style="list-style-type: none"> - nincsen indítási iránya - nem fektetnek külön hangsúlyt arra, hogy spirálban történjen, a gerinccsavarás
<ul style="list-style-type: none"> - központból indulva csigolyáról, csigolyára spirálisan fordul a gerinc, vele együtt a test - utoljára érkezik meg a fej - visszafelé indításnál, szintén központból indítjuk, és a fej érkezik meg utoljára 	<ul style="list-style-type: none"> - nincs olyan instrukció, hogy csigolyáról csigolyára spirálisan fordul a gerinc vele együtt a törzs - a törzs tömbként fordul hátra és fizikai korlátai miatt veszi fel a

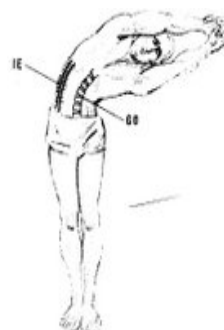
<ul style="list-style-type: none"> - a törzs a függőleges tengelyből nem térhet ki 	<ul style="list-style-type: none"> - törzs függőlegességére itt is hangsúly van fektetve
<ul style="list-style-type: none"> - nincs statikus kitartott végpóz, hanem folyamatos nyújtásról van szó - folyamatos mozgás van a testben, életben kell tartani a végpózt - átmenet egyik mozdulatból a másikba 	<ul style="list-style-type: none"> - formailag, ha megnézem, ugyan azt a két gyakorlatot látom, de jógában nagyobb hangsúly van fektetve arra, hogy milyen belső szervi jótékony hatásai vannak a csavarodásnak
<ul style="list-style-type: none"> - fontos, honnan indítom azt a spirált, és az út, amin végig megy, a folyamatosan építkező struktúra - számolásra történnek ezek az akcentusok, mind az elindulás mind a megérkezés - abban a pillanatban, amikor megérkezel, a legvégső állapotba rögtön indítod vissza a folyamatot egy újabb akcentussal, nincs ejtőzés, pihenés 	<ul style="list-style-type: none"> - nem fontos az impulzus, amitől a mozdulat elindul, és az útja, hanem a megérkezése és az ott eltöltött idő
<ul style="list-style-type: none"> - olyan, mint egy képlékeny massa, amelyen állandó munkálatok folynak 	<ul style="list-style-type: none"> - olyan, mint egy szép római szobor, időtlenek, úgy csodásak, ahogy vannak

5.1.4. Weight shift-suspension- Oldalfélhold állás



5. ábra Weight shift-suspension
(Lőrinc, 2007)

Graham



6. ábra Félholdállás
(Dr. Vígh Béla, 1972)

Jóga

Weight shift- suspension (7. ábra)	Félholdállás (8. ábra)
<ul style="list-style-type: none"> - ez a kombináció, a súlyáthelyezés legnehezebb koordinációja - akinek sikerül ráéreznie a testsúllyal kapcsolatosan fellelhető problémákra, annak hamarosan sikerül felülkerekednie is rajta, azáltal is, hogy megismeri saját nehézségeit, amit a teste támasz elé 	<ul style="list-style-type: none"> - ez a gerinchajlítás elsősorban az oldalizmokat edzi, erősíti - magas tartásban vannak a karok, mely aztán a dőlés ívét követik - zárt lábak
<ul style="list-style-type: none"> - impulzusból indul a mozdulat, a testközpontról, egyik oldalra majd a másikra - a súly oldalirányú, vigyázni kell, hogy ne lökdössük a súlyt, ne üljünk rá a csípőre, fel kell függeszteni magunkat 	<ul style="list-style-type: none"> - az oldalra dőlést mindaddig lehet fokozni, amíg a bordaív a csípőcsontra nem támaszkodik, ezen túl, már csak a bordák hajlításával fokozható a hatás

<ul style="list-style-type: none"> - minden mozdulat, a törzs mozgásának következménye - a karokban rotáció van, nem emelés - a felkarnak nagy szerepe van a felfüggesztésben és a fej iránya is ezt segíti 	<ul style="list-style-type: none"> - a légzés, kezdetben akadályozódik, később viszont az izmok megerősödésével, könnyebbé válik
<ul style="list-style-type: none"> - mindig mozgásban van a test - nincsenek kitartások, a suspension mindig biztosít egy folyamatos felfelé 	<ul style="list-style-type: none"> - egyensúlyvesztés lehetséges, ezért a csípőt, mindig a hajlással ellenkező oldalra kell vinni

5.2.Összegzés

A legnagyobb tanulság ezekből a táblázatokból, hogy a tánc jelen esetben a Graham-technikáról, (amit mára már szintén kissé elavultnak gondolunk), azt gondoljuk túl statikus, merev, drámai, nem elég dinamikus, pörgős. Még ennél a technikánál is felfedezhető az a sokrétűség, az a gazdagság, ami a mozgásminőségekben rejlődhet. Igenis dinamikus és kevésbé statikus, csak ezek a dinamikák egy belső munkából születnek és mennek végbe, ahogy a jógában is. Ez a belső munka a Graham-technikájában, nagyon szépen kirajzolódik a testen.

A Graham órán használt pozíciók, nagyon hasonlóak a jógában használt pozíciókhoz.¹⁶

A jógában nincsen színpadiasság, akcentusok, nincsenek minőségbeli különbségek egyes gyakorlatok között. Nincsenek lendülések, ejtések, zuhanások, milyenségek, igazándiból funkcióját tekintve, valóban hatékony kiegészítő tevékenység, de ezekben az apró finomságokban nem segíti a test sokszínűségét, ezért nem teszi kerekké az előadóművész testminőségeit.

Minden mozgás stílus elsajátítása közben mozgás mintákon keresztül tanulunk. Ezek a minták határozzák meg a tanuló egyéni mozgásvilágát. A cél, hogy ezt tudatosan építse be a tanuló a saját testébe. Miután megtörtént, kilépve a tanult rendszerekből, mintázatokból, megtalálhatjuk a stílusunkat, amely egyéniségünkhöz közel álló. Ezáltal személyesebbé és izgalmasabbá válhat táncunk.

Összegzésképpen, sokkal elegánsabbak azok a táncosok, akik jógával foglalkoznak és térérzékelésük is igen fejlett. Intelligens testet képez. Természetesen mindezen fizikai dolgok mellé, elengedhetetlen az előadó személyisége, ami alakítja az egész összképet és ez által válik egy egésszé az én.

¹⁶ A dolgozatomban a Gyakorlatok című fejezetnél képekkel illusztrálva lehet látni mit értek azalatt, hogy a pozíciók hasonlóak.

Hasonlóság	Különbség
<ul style="list-style-type: none"> - az óra strukturális felépítése: talaj gyakorlatokkal kezdődik, álló gyakorlatok és végül diagonális sorozatok 	<ul style="list-style-type: none"> - a jóga gyakorlatok, nagyon statikusak, ott az a lényeg, hogy belepihenjünk a pózokba, és ott tudjunk időt eltölteni, meditatív állapotban, gondolatoktól mentesen - a Grahamben folyamatos mozgás van, nincsenek álló képek - állandó nyúlás, a póz életben tartása jellemző
<ul style="list-style-type: none"> - a gyakorlatok között lazító, átvezető részek vannak 	<ul style="list-style-type: none"> - folyamatos izommunka jellemzi a Graham gyakorlatokat, nyújtjuk, összehúzzuk, ebben szintén, a légzésirányítás segít - a jóga gyakorlatokban, a póz felvétele után az izmok nem dolgoznak úgy, mint a Grahamben, itt a folyamatos légzésirányítás a nyugalmi póz tartásában segít
<ul style="list-style-type: none"> - a légzésre nagy hangsúly van fektetve, minden gyakorlatnál megszabott légzésirányítás van - az orron szívjuk be a levegőt és az orron is fújjuk ki 	<ul style="list-style-type: none"> - a Graham technikára jellemző a drámaiság, erős impulzusokból indítás, a színpadiasság, míg a jóga nagyon egyszerű, puritán módon, befelé figyeléssel végzi gyakorlatait

<ul style="list-style-type: none"> - hangsúlyos mindkét technikánál, a gerinc állandó mozgásban tartása, például: spirálok, előre, hátra, oldalra hajlító gerinc gyakorlatok, nyújtások 	
<ul style="list-style-type: none"> - a jógában a legtöbb gyakorlatnál, hasi légzés van, kivéve ahol teljes jóga légzést kérnek, ami egészen a kulcscsont alatti részig, megtölti levegővel a törzsünket - a belégzés a hasba kezdődik és a kilégzést is a hasból indítjuk 	
<ul style="list-style-type: none"> - a Grahamben a légzést, számolásra indítjuk, szintén a hasba vesszük a levegőt, aztán megpróbáljuk eltélni az egész törzsünket levegővel - adott számolásra, alulról és szintén visszafelé indítva a folyamatot, kilélegzünk egyenletesen 	

6.Összefoglalás

Jelenleg, a hivatásos kortárstáncos képzés, tantervi programjában lehetőség van a tanulók számára, hogy minél magasabb mozgásműveltséget és többféle mozgáskultúrát sajátítsanak el. Még több hangsúlyt lehetne fektetni a táncművészethez szorosan kapcsolódó, társművészetekben rejlő lehetőségekre. Ha van rá mód, akkor a jógának teret engedni a képzésben, de nem csak a jógának, hanem más keleti mozgáskultúrának is.

A jóga, mint kiegészítő tevékenységként járulhat hozzá, sikeres képzésünkhöz. Hatásos alkotó eleme lenne a felsőfokú kortárstánc képzésnek. A behatárolhatóságát tekintve, reggeli órasáv keretében, bemelegítésként lenne helye a képzésben.

Egy bizonyos érettség után, többet foglalkozni belső munkákkal. Kísérletezni, kutató munkákat folytatni a belső energiákkal. Megfigyelni a külső megközelítési formák hasznosságát és mellé helyezni a belső indítatásból született élményeket. Jó harmóniát teremteni, a kettő között.

Nem az utánzás a művészet, nem az, hogy olyasmivel kísérletezz, ami még nem volt és ez által kösd le az emberek érdeklődését. Az igazi művészet az, ha te a saját energiáddal, belsőddel találkozol. Azok a művészek, akik ezzel találkoztak, valamilyen úton-módon, mindig olyan alkotásokat hoztak létre, ami a hétköznapi embereknek varázslatosak. Pedig nincs szó varázslatról, ők egyszerűen az energia testükkel voltak kapcsolatba akkor, amikor megalkottak olyan zeneműveket, táncműveket, festményeket, épületeket, amiket mi, művészetnek nevezünk.

7.Irodalomjegyzék

- Angelus Iván: Táncoskönyv, Magánkiadás, Új Előadó Művészeti Alapítvány, Budapest
- Bagdy E.- Koronkay B.: Relaxációs Módszerek, Medicina Kiadó, Budapest, 1978
- Dely K. : Jógagyakorlatok, Sport, Budapest, 1973
- Dely K. : Jóga, Medicina Kiadó, Budapest, 1970
- Fuchs Lívia szerk.: Fejezetek a modern tánc történetéből, Magyar Művelődési Intézet,1995
- Joseph h. Mazo: A modern amerikai tánc története, Planétás Kiadó, 1995
- Kaposi Edit és Pesovár Ernő szerk.: Tánc tudományi Tanulmányok, Magyar Táncművészek Szövetsége Tudományos Tagozata, Budapest,1977
- Kersi E. :Sporttorna, Budapest, 1966
- Lőrinc Katalin: Martha Graham Nyomában, Planétás Kiadó, Budapest, 2007
- Magyar P.: A jóga élettana, Delta, 1969
- Nemessuri M.: Gyógytesnevelés, I. Kézirat, Budapest, Tankönyvkiadó, 1965
- Nemessuri M.: Sportanatómia, Budapest, Sport Lap- és Könyvkiadó, 1960
- Németh György: Lelki egészségünk, Medicina Kiadó, Budapest, 1973
- Sally Banes: Terpszikhoré tornacsukában Az amerikai posztmodern tánc, Planétás Kiadó, 2000
- Swami Vishnu-devananda: Sivananda Jógaoktatói Kézikönyv, Sivananda Jógaközpont-Spirituart Jógalapítvány, Budapest, 1996

- Swami Vishnu-devananda: The Complete Illustrated Book of Yoga, Sivananda Jógaközpont-Spirituart Jógaalapítvány, Budapest, 1996
- Dr. Vígh Béla: A jóga és az idegrendszer, II., javított kiadás, Gondolat Könyvkiadó, Budapest, 1985
- Dr. Vígh Béla: Jóga és tudomány, Gondolat Könyvkiadó, Budapest, 1972
- Yesudian, S. R. : Sport és jóga, Stádium, Budapest,1942

Ábrák forrási helye

- Lőrinc Katalin: Martha Graham Nyomában, Planétás Kiadó, Budapest, 2007
 - 1. ábra: Graham üléspozíciók 80-81. o.
 - 3. ábra: Spirál 94. o.
 - 5. ábra: Weight shift-sussepsion 103–104. o.
- Dr. Vígh Béla: Jóga és tudomány, Gondolat Könyvkiadó, Budapest, 1972
 - 2. ábra: Jóga üléspozíció 65.o.,74.o.
 - 4. ábra: Fél gerinccsavaró 95. o.
 - 6. ábra Félholdállás 164. o.

8.Melléklet

12 alap ászana

A 12 alap ászana, minden napi gyakorlása elegendő lehet, egészségünk megtartásához, ha a jóga öt alapelvére odafigyelve cselekszünk. Az alap ászanákat, kiegészítve légző gyakorlatokkal, testünk felkészülhet az egész napos igénybevételére. Az alábbiakban le van vezetve az ászana jótékony hatásai, mind fizikai, mind mentális szinten. Fizikai szinten figyelve arra, hogy ne csak az izomzatról essen szó, hanem a belső szervekről is. Ellenjavaslatokat is tesz Sivananda mikor, nem ajánlatos, hogy végezzük, illetve fontos az is, hogy nem belecsapva a közepébe, össze-vissza sorrendben vegyük fel az ászanákat. Energetikailag, fel, van építve a sorrend, hogyan kell elvégezni. Figyelembe véve, hogy a gerincet hátrafelé vagy előrefelé hajlítjuk éppen, s a terhelések hol találhatóak a testben.

Érdeemes a reggelt relaxációval kezdeni, mielőtt az ászanara rátérne valaki. Magára figyeljen, feltérképezze a test állapotát. Hogyan van ő azon a reggelen a testében, kizárja a külvilágot, hogy aztán az ászanak alatt, teljes mértékben a testével tudjon foglalkozni, ill. a levegőáramlással. Nagymértékben, lecsökkenti az ászanak hatékonyságát, ha valaki kívül marad. Máshol jár az agya, nem ad elég időt a helyzetek kitartására. Segítheti a befelé figyelést, ha csukott szemmel vagyunk jelen a testhelyzetekben.

A következő ászanák, Swami Sivananda által kifejlesztett módszer alapján vannak összeállítva.

Sirsászana (Fejenállás)

Jótékony hatásai:

Fizikai szinten:

- A fejenállás, az egyenes és fordított testhelyzetnél fogva, nagymértékben pihenteti a szívet és a keringési rendszert. A szívnek csak annyi energiára van szüksége, hogy a vért a lábakra pumpálja. A gravitáció, segíti a vénás vért visszajuttatni a szívhez.
- Az agy, a gerincvelő és a szimpatikus idegrendszer tápanyagokban gazdag, megnövelt vérellátásban részesül.
- Az agy, gazdag tápanyag ellátásának következtében, a test valamennyi funkciója erősödik, fokozódik. Az idegek, szemek, fülek, az orr és a torok állapota javul.
- Akik visszértágulásban szenvednek, megkönnyebbülnek, mivel a pangó vér kiürül a végtagjaikból.
- A fejenállás, kiváló gyógyszere a vesegörcsnek és a makacs székrekedésnek.
- Az ágyéki, valamint keresztcsonttájéki területek felszabadulnak szokásos terhük alól.
- A fejenállás, leküzdí a gyomorsüllyedést, serkenti az emésztést.
- A végtagok bemelegednek.

Mentális szinten:

- Az elme nyugodttá válik, megerősödik a lélek és az érzelmek felett gyakorolt kontroll.
- Az emlékező és az értelmi/intellektuális befogadóképesség erősödik.
- Erősödik a koncentráció képesség. A fejenállás, különösen hasznos azoknak az embereknek, akiknek nagy szükségük van, munkájuk során az erős koncentrációra.
- Az önbizalom és az empátia képessége erősödik.

Ellenjavallat:

- Magas vérnyomás.
- Zöld hályog vagy levált retina, vagy a közelmúltban lezajlott szemműtét.
- Több mint 4 hónapos terhesség.
- A közelmúltban nyaksérülés, nyaki csigolya elcsúszás, nyaki porckorongsérv.
- Komoly orrjárat elzáródás, gyulladás, fejfájás vagy asztmás roham.

A fejenállást nyolc fázisban vesszük fel:

1

- Babapózból indulunk, majd felülünk a sarkunkra, úgy hogy a térdeink, lábfejeink egymás mellett, zárva maradnak.
- Kezünket az ellentétes könyökünkre tesszük.
- Letesszük a térdünk elé a talajra, a vállunkkal egy vonalba, azért, mert így fogjuk kimérni a könyöktávolságot, ami biztosítja a leg stabilabb tartást, hogy a test súlya ne a fejen, hanem alkaron legyen.



2

- Anélkül, hogy a könyök elmozdulna, összecsuksukjuk a kezünket magunk előtt, mint egy háromszöget alkotva a talajon.



3

- Fejtetőnk elülső felét, letesszük a talajra.
- A fej hátsó része, az összekulcsolt ujjainkhoz támaszkodik.



4

- Anélkül, hogy elmozdulna a fejünk vagy a könyökünk, kiegyenesítjük a térdünket és megemeljük a csípőnket.

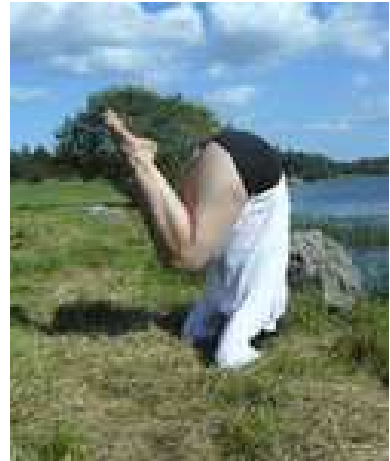


5

- Előrefelé lépegetünk úgy, hogy megpróbáljuk a térdünket nyújtva tartani, ameddig lehet.
- Ahogy egyre közelebb kerülünk a fejhez, érezzük, hogy a hátunk egyre jobban kiegyenesedik.
- Addig sétálunk, ameddig a csípőnk közvetlenül, a fejünk fölé nem kerül.

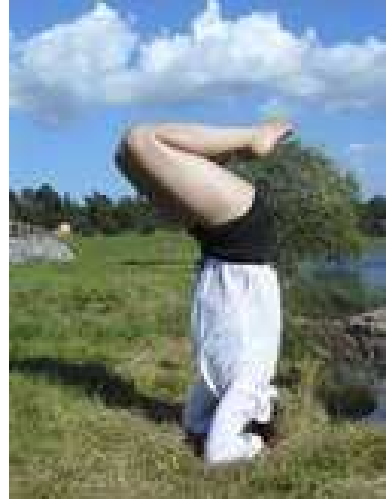
6

- Óvatosan megpróbáljuk elemelni a lábfejeinket a talajról úgy, hogy a térdeinket behajlítjuk a mellkasunkhoz, a lábunkat, lábfejünket, a fenekünkhöz emeljük, hátunk mindvégig egyenes.
- Rövid ideig megtartjuk ezt a pózt.



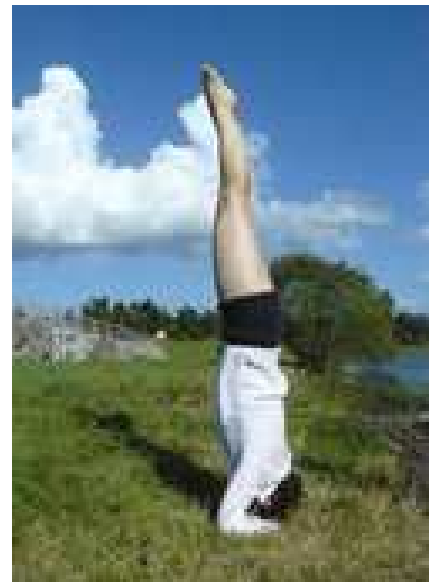
7

- Térdünket indítjuk felfelé a plafon felé.
- A csípő kiegyenesedik, a lábfejek a talaj felé néznek, lógnak.
- Fókuszáljunk a könyökeinkre, ne, hogy elemelkedjenek a talajtól.



8

- Lassan kiegyenesítjük a térdünket, a lábak nyújtva vannak.
- Testsúly a karokon van.
- Tartjuk a pózt, ameddig jólesik, majd ugyan ebben a sorrendben leépítjük a pózt.



Szárvangászana (Gyertyaállás)

A szárvangászana-ról azt tartják, hogy a test valamennyi részére jótékony hatást fejt ki. Ez következik szanszkrit nevéből is: a „sarvanga” szó jelentése: valamennyi rész.

Jótékony hatásai:

Fizikai szinten:

- Serkenti és harmonizálja a pajzsmirigy működését, kontrollálja a szívverést.
- Megerősíti az ellenálló képességet, a különböző légzőszervi és torok megbetegedésekkel szemben.
- Fejfájás és sokféle krónikus gyulladással járó megbetegedés száma is csökkenthető.
- A gyertyaállás, a vérellátást a gerinccsatornába fókuszálja, ugyanakkor nyújtja is azt.
- Fordított helyzet révén, a vér nem tud stagnálni az alsó végtagokban, így segít, a visszerek kiürülésében.
- Gyertyaállás, serkenti a mély hasi légzést, mivel korlátozza a tüdő felső szakaszának használatát.
- Azáltal, hogy az áll nyomást gyakorol a torok alsó szakaszára, serkenti és szabályozza a mellékpajzsmirigy működését is.
- Segít megőrizni, a fiatalos alakot és a sima bőrt.

Mentális szinten:

- A gyertyaállítás segít a lustaság és letargia leküzdésében.
- Hozzásegít az önállósághoz és önkontrollhoz.



Halászana (Ekeállás)

Jótevény hatásai:

Fizikai szinten:

- Megnyújtja a gerinc ágyéki és nyaki területeit, egészségesebbé és rugalmasabbá formálja ezt a részt.
- Lassítja az öregedés jeleinek megjelenését.
- A feszültségek, eltávoznak a nyaki területről.
- A hát, a váll és a karok izmai, erősödnek, nyújtó hatással van a láb izmaira.
- Belső szervek masszázsbán részesülnek.

Mentális és energetikai szinten:

- Az energia a nyaki területre koncentrálódik.
- Elűzi a lustaságot.
- Az idegi kimerültség gyorsan elmúlik.



Matszjászana (Halállás)

A gyertyaállás ellenpóza, amely eltávolítja a hát izmaiban felhalmozódott feszültségeket, egyben erősíti is őket, és megnöveli a tüdők kapacitását. Mindig legalább fele annyi ideig kell megtartani, mint a gyertyaállást. Kiváló módja a rossz testtartás korrigálásának.

Jótékony hatásai

Fizikai szinten

- a halállás megszünteti a merevséget a nyaki, a mellkasi és az ágyéki területen azáltal, hogy megnöveli a vérellátást ezeken a területeken
- természetes masszázst ad a vállaknak és a nyaknak
- korrigálja a görbe hátat
- halállásnál a mellkas kitágul, s így a mély légzés könnyen gyakorolható, ez megnöveli a tüdő kapacitását, feloldja a hörgőkben lévő görcsöt, enyhíti az asztmát a rendszeres gyakorlás (természetesen rohamban nem végezhető!)
- a nyaki és a felső háti idegeket táplálja és frissíti a megnövelt vérellátás
- a halállás az energiát a mellékpajzsmirigyre koncentrálja, a mellékpajzsmirigy szabályozza a vér kalcium szintjét és felszívódását a szervezetbe
- a megfelelő kalcium szint kulcsfontosságú az izmok és a szívizom összehúzódása során, a megfelelő véralvadás fenntartásában, a csontok megfelelő állapotának biztosításában, valamint a fogbetegségek megelőzésében
- a halállás az agyban elhelyezkedő agyalapi mirigy és tobozmirigy működésére serkentőleg és frissítően hat

Mentális/Pszichikai szinten

- hangulatunk, érzelmeink és stresszeink kezelése javul
- megnövelt energiát viszünk a nyak és váll körüli területre
- a halállás lótoszban történő gyakorlása megakadályozza az energia eltávozását az alsó végtagokon át

Paszcsimottanászana (Előrehajlás ülésből)

Paszcsimottanászanaiban, a test szinte tökéletesen félbehajlik, átfogó nyújtásban részesítve a test egész hátsó oldalát, teljes hosszában, a tarkótól a sarokig.

Jótékony hatásai:

- Szabályozza a hasnyálmirigy működését, a szénhidrát anyagcserét és a vércukor szintet, ezért felbecsülhetetlen értékű ászana, a cukorbetegeknek.
- Teljes idegrendszert erősíti.
- Megmozgatja az ízületeket, a gerinc rugalmassá válik, a test megőrzi fiatalosságát.
- Rendszeres gyakorlásával, enyhíti a gerinc összenyomódását és az ülőidegzsabát.
- Erősíti és nyújtja a térdinakat, az ágyéki és keresztcsonttáji területeket, csökkenti a krónikus derékfájást.



Budzsangászana (Kobraállás)

„Mindig megnöveli, a test hőmérsékletét, elpusztítja a betegségeket, és rendszeres gyakorlása felébreszti a Kígyó- Istennőt (Kundalini-t).” – Gheranda Samhita II/42-43

Jótékony hatásai:

- A gerinc hajlítása, növeli a rugalmasságot, fiatalítja a gerinc idegeket és gazdag vérellátásban részesíti.
- A kobraállás javítja a görbe hátat, a hátfájalmat, az izomfájalmat.
- Ez az ászana, különösen hasznos a nők számára, mivel, a méh és a petefészek rendellenességekre, menstruációs problémákra, valamint egyéb nőgyógyászati panaszokra, jó hatással van.
- A has, mindvégig a talajon marad, így megnő a belső hasi nyomás, amely frissíti a hasi zsigereket, leküzd a székrekedés.

Ellenjavallat:

- **Állapotos kismamák nem végezhetik, a fokozott hasi nyomás miatt!**



Salabhászana (Sáskaállás)

„Az igazán rugalmas gerinc, a hosszú élet titka”- *Kínai közmondás*

A sáskaállás, kiegészíti és erősíti a kobraállás hatásait. Amikor helyesen végezzük a sáskaállást, az pontosan úgy néz ki, mint a gyertyaállás ellenkező oldalról.

Jótékony hatásai:

- A megnövekedett hasi nyomás, szabályozza a bélfunkciót, erősíti a hasfalat.
- Valamennyi belső szerv, masszázsban részesül, különösen a hasnyálmirigy, a máj és a vese.
- Hátrafelé hajlítja a gerincet és tágítja a mellkast.
- Megnöveli a vérellátást, a nyak és torok tájékán.
- A fel kar bicepsz és delta izmai megerősödnek, vérellátásuk megnövekszik.
- A hasi és ágyéki izmok erősödnek.
- Az alsó háti fájdalmak és lumbágó elmúlik.

Megjegyzés: Terhes nők NEM végezhetik, ezt az ászanát!



Dhanurászana (Íjállás)

Jótékony hatásai:

- Az íjállás, a teljes gerincet hátrafelé hajlítja, amelynek kedvező hatását élvezzi a nyaki, mellkasi, ágyéki és keresztcsonttájéki szakasz. Összekapcsolja, a kobra- és sáskaállás kedvező hatásait. A hátizmokat masszírozza, a reumatikus fájdalmat csillapítja. Segít a gerincet, rugalmasan tartani.
- Mivel a belső szervek, különösképpen, az emésztőszervek hatékony masszázsban részesülnek, az ásana alatt, az íjállás rendszeres gyakorlása, megszünteti a székrekedést,
- Javítja az emésztési rendellenességeket.
- Az ásana rendszeres gyakorlása, eltávolítja a zsírlerakódásokat, erősíti az emésztő tüzet, valamint, megszünteti a pangást a hasi zsigerekben.
- Az íjállás, különösen javasolt cukorbetegség számára, mivel szabályozza a hasnyálmirigy működését.
- Nőknek különösen javallott, az íjállás jótékony kismencedei hatása miatt.
- A mellkasi terület kitágul, nagy adomány a légzőszervi problémákkal küzdőknek.
- Segít a láb, a térdízületek és kéz reumatikus problémáin, korrigálja a görbe testtartást.

Megjegyzés: Terhes nők NEM végezhetik, ezt az ásánát!



Ardha Matszjendrászana (Fél-gerinccsavaró gyakorlat)

Jótékony hatásai:

- A test, függőleges tengelye menti csavarás hatására, a gerinc hajlékonyabbá válik.
- Javítja a csigolyák közti porckorongok anyagcseréjét, ezzel segíti megőrizni, azok rugalmasságát.
- Masszázsban részesíti a gerincoszlop melletti fő szimpatikus idegek traktusát, általában enyhíti a vegetatív idegrendszeri problémákat.
- Masszírozza a hát, mélyen fekvő izmait.
- A hasi szervek és a vastagbelek masszázásával segíti a salaktalanítást.



Kakászana (Varjúállás)

Jótékony hatásai:

- A varjúállás erősíti a kart, a csuklókat és a vállakat.
- Növeli a légzés kapacitását, a mellkas tágítása által.
- Az ujjak, a csuklók és az alkarok izmai nyúlnak.
- Kiváló gyakorlat azok számára, akik fokozott és visszatérő feszültségnek, megerőltetésnek vannak kitéve, munkájuk során. Az ászana fejleszti a koncentrációs képességet, és elúzi a letargiát. Elősegíti a pszichikai és mentális kiegyensúlyozottságot.

Nem erőből kell a gyakorlatot kivitelezni, hanem az egyensúlyt kell megtalálni, és az elmét kell megpróbálni fókuszálni egy külső pontra a talajon, előttünk.



Pada Haszthászana (Előrehajlás álló helyzetből)

Jótékony hatásai:

Fizikai szinten:

- A gerinc hajlékonyává válik és megnyúlik.
- Az idegrendszert regenerálja, új erőt ad.
- Az ászana, egyesíti az ülésből előrehajlás, valamint a fordított testhelyzeteknek, a törzs felső részére gyakorolt, jó hatásait. Ezért erős, fiatalító hatása van.
- A megrövidülésre hajlamos térdinak, a láb hátsó szakaszán megnyúlnak.
- A test hátulsó fele, teljes nyújtásban részesül.
- Megnövekszik az agy vérellátása.
- A has hájrétege eltűnik, rendszeres gyakorlással. Az ászana, különösen való azoknak az embereknek, akik csökkenteni szeretnék a zsírlerakódást és szép testtartásra vágynak.
- Segíti kiegyenlíteni, a két láb hosszában megtalálható egyenlőtlenséget.

Mentális/Pszichikai szinten:

- A test könnyűvé válik, tehetetlenséget, tunyaságot eloszlatja.
- Az ászana elősegíti, az energia megfelelő áramlását.



Trikónászana (Háromszögállás)

A háromszögállás a gerincet, egy újabb irányba, oldalra hajlítja meg.

Jótékony hatásai:

Fizikai szinten:

- Felfrissíti a gerinc idegeket és a hasi szerveket.
- Serkenti a vastagbél működését, étvágygerjesztő, valamint segíti az emésztést.
- Segít leküzdeni, a makacs székrekedést.
- A májat és a lépét stimulálja, serkenti a kiválasztást, méregtelenítést.
- A gerinc kétoldali nyújtásban részesül, az izmok nyúlnak. Ez rugalmasan tartja a gerincet.
- A háromszögállás javítja, a csípő és láb rugalmasságát.
- Azoknál az embereknél, akiknek csípőcsont, vagy lábtörés következtében megrövidült az egyik lábuk, gyakran tapasztalható lényeges javulás.
- Az alsó végtagok bemelegednek.
- Ez az Ardha Matsyendrasana (fél gerinccsavaró) kiegészítő ásanája, mely erősíti és kiegészíti azt.
- A keringési rendszert erősíti.
- A mellkas pihen és kitágul
- A test könnyűvé válik, valamint, az egyéb ásanák területén is fejlődés tapasztalható.

Mentális/Pszichikai szinten:

- Az elme lenyugszik, az érzelmek feletti kontroll megerősödik.
- A beszéd kitisztul.
- Az öntudatosság és az empátia képessége erősödik.

