A kontaktgyakorlatok szerepe a jógaoktatásban

T. Ozorák Zsuzsanna

A jóga célja Patañjali megfogalmazásában a tudatfolyamatok lebírása, az elme lecsendesítése.[1] Az egyes jógairányzatok különböző módszereket alkalmaznak e cél elérése érdekében. A *haṭha-yoga*[2] legfőbb eszközei a különböző testhelyzetek, az *āsanák*, amelyek gyakorlása során a mozgás, a légzés és a figyelem tökéletes összhangjában a gondolatok és az érzelmek szüntelen áramlása lassan elcsitul, kioltódik. Felveszünk egy pozíciót, végrehajtunk egy gyakorlatsort, a légzésünk ritmusára mozdulva, a mozdulattal lélegezve. Az elme csendjének bekövetkezése előtt, illetve azzal párhuzamosan a jógagyakorlás számtalan jótékony „mellékhatását" is megtapasztalhatjuk. A test ruganyosabbá, hajlékonyabbá, s egyszersmind erősebbé, egészségesebbé válik, növekszik mind a fizikai, mind a mentális kitartás, teherbírás. „A *haṭha-yoga* az érzékenység növelésének folyamata, mely egyaránt érvényes a testfelszínre, a belső szervekre és az összes belső funkcióra."[3] Iyengar úgy fogalmaz, hogy „a jógi az *āsanák* gyakorlásával hódítja meg a testét, s teszi azt a szellem alkalmas hordozójává."[4]

Mindehhez semmilyen különleges segédeszköz nem szükségeltetik: néhány négyzetméternyi sík felület, kényelmes ruházat, csendes környezet, s egy megbízható oktató útmutatásai. Ha társaságban, esetleg egy jógastúdióban gyakoroljuk a jógát, a figyelem akkor is befelé irányul, a körülöttünk lévők a csendes jelenlétükkel segítik elő leginkább a mi gyakorlásunkat. Mégis, vannak helyzetek egy jógaórán, esetek a gyakorlás folyamatában, amikor sokkal hatékonyabban érjük el célunkat, felesleges kerülők és kudarcok nélkül tehetünk szert egy szükséges tapasztalatra, ha az adott *āsanát* valaki más segítségével hajtjuk végre.

Egy csoportos jógafoglalkozás során a tanár figyelme minden jelenlévőre kiterjed, szóbeli utasításokkal, a gyakorlatok bemutatásával az egész csoportot vezeti egyszerre. Olykor azonban a leghatékonyabb, a leginkább célravezető módszer az érintéssel való beigazítás, viszont ez egy nagyobb létszámú csoport esetén roppant időigényes lehet. Ilyenkor érdemes párban, vagy akár két segítővel végrehajtott gyakorlatokat alkalmazni, amelyek során a segítő(k) a fizikai kontaktus által vezetnek az adott *āsana* pontosabb, kifinomultabb megvalósítása felé – ez a kontakt gyakorlás.

---

1 *atha yogānu śāsanam yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ,* Fórizs László fordításában: „Következzék tehát az elme leigázásának kifejtése. Az elme leigázása a tudatfolyamatok kioltása." Patañjali 2002.

2 A *haṭha* gyakorlatai az *aṣṭāṅga-yoga,* a nyolctagú jóga keretein belül alakultak ki, méghozzá azzal a céllal, hogy felkészítsék a tanítványt a magasabb rendű, szigorúbb, spirituálisabb fegyelemre." Bhárati 2006: 15.

3 Bhárati 2006: 25–26.

4 Iyengar 1999: 37.

A kontakt gyakorlás

A segítő szerepe általában az egyes testrészek pontos helyzetbe hozása, illetve a pontos helyzet megtartása. Például az *adho-mukha-śvanāsana*, a 'lefelé néző kutya' esetén a segítő a medenceöv hátrafelé tolásával mutatja az irányt, amelybe belenyújtózik a kar és a törzs, s ennek következményeképp tehermentesítődik a csukló és a vállöv, illetve intenzívebben nyúlnak a láb hátulsó izmai.

A párban elvégzett gyakorlat után az, aki a segítő szerepét töltötte be, maga is belehelyezkedvén az *āsanába*, sokkal pontosabban és tudatosabban hajtja végre, miután testközelből látta, sőt, segített létrehozni azt.

Nem csak maguk az *āsanák*, hanem az azokat előkészítő, úgynevezett rávezető gyakorlatok esetén is használhatjuk a kontakt módszert. Egy új testhelyzet megtanítását ugyanis felépíthetjük úgy is, hogy több rávezető gyakorlatot végzünk előtte, melyekben külön-külön tudatosítható a csúcsgyakorlat során elvégzett lábmunka, törzsaktivitás, kéztartás stb. Például a segítővel elvégzett *ūrdhva-hasta-daṇḍāsanában*

a gerinc menti izmok megnyúlnak, s így sokkal könnyebb utána akár egy előrehajlást, akár egy gerinccsavaró *āsanát* elvégezni.

Ilyen esetekben a segítő általában aktív, húzza, nyújtja, tolja a társát a kívánatos irányba, akár úgy, hogy ő maga is egy *āsanában* tartózkodik. (A páros gyakorlat kiváló kedvcsináló is lehet egy különben nehéznek tűnő *āsanához*.)

Vannak esetek, amikor a segítő passzív, valamilyen pihenő pozícióban (a leggyakrabban *śaśāṅkāsanában*) egyszerűen csak stabil alátámasztást nyújt például egy mellkasnyitáshoz vagy egy homorításhoz.

(ez a gyakorlat a *paścimottānāsana* elmélyítését és megtartását is szolgálja.)

Nem csupán a rávezetés vagy a kivitelezés során, hanem levezetésként is alkalmazhatók a kontaktgyakorlatok. Egy nyújtás vagy egy kompenzáció céljából felvett pozíció sokkal hatékonyabb lehet, ha segítővel végezzük azt. Az alsó gerincszakasz mentén futó izmok megnyújtására alkalmas, ha a *śaśāṅkāsanában* pihenő társunk keresztcsontját hátra- és lefelé, a sarkak irányába nyomjuk.

Hasonló a hatása annak a kontaktgyakorlatnak is, mely során *viparīta-karaṇiban* nehezedünk rá az alátámasztást nyújtó segítő keresztcsontjára.

Alkalmanként színesíthetjük a jógafoglalkozást az óra végére beillesztett, kifejezetten az ellazulást elősegítő egyszerűbb masszázs-fogásokkal. Egy kevésbé összeszokott csoport esetében érdemes így bevezetni a kontakt gyakorlást.

A kontaktgyakorlatok alternatív alkalmazása

A párban végzett gyakorlatok a *haṭha-yoga* speciális részterületein is megjelennek. A kismamajóga-órák kontaktgyakorlatai leginkább táncho hasonlító, a légzés ritmusára áramló lágy mozdulatok, melyek megtanítják a várandós nőket a mozgás és a légzés segítségével lazítani, feszültséget oldani.

A babás foglalkozásokon, melyekre az édesanya már 6-8 hetes korától elhozhatja a csecsemőt, az óra teljes egészében szoros kontaktusban működik együtt anya és gyermeke. Kialakítva egy közös ritmust, a babával együtt lélegezve simítja, masszírozza, mozgatja át gyermekét az anya, s ezáltal mindketten ellazulnak, kapcsolatuk erősödik, s nonverbális kommunikációjuk is sokkal hatékonyabbá válik. A baba esetében a taktilis ingerlés[5] segíti az agy és az idegrendszer érését, s egész szervezetének (légzés, keringés, emésztés, immunitás, hormonháztartás) működését fejleszti.[6] Az órákon az anya a gyermekét tartva, emelve, ringatva vagy hintáztatva mozdul egyik pozícióból a másik-

[5] A különböző típusú és intenzitású érintések – a masszírozás, a finom nyújtó gyakorlatok, a ringatás vagy akár csak a szoros ölelés – váltakozása, kombinációja a babás jógafoglalkozásokon annyi testi aktivitást nyújt a baba számára, amennyit egy teljes átlagos nap során kapna.

[6] Freedman 2006: 10.

ba, vagy tart ki olyan *āsanákat*, melyek segítik izomzatának, szervezetének a szülés és a gyermekágyas időszak utáni regenerációját. A kúszó-mászó, majd tipegő korba cseperedő baba pedig egyre aktívabban vesz részt az órákon, s másfél-két éves kora körül már önállóan is elvégez, a felnőttek után ismétel mozdulatokat, *āsanákat*.

Az oktatóképzésben – így a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán folyó jógamesterképzés keretein belül is – szinte megkerülhetetlenek a kontaktgyakorlatok, hiszen ezeken keresztül sajátítják el a leendő jógaoktatók a manuális instruálás és javítás technikáját.

Módszertani megjegyzések

A kontaktgyakorlatok tehát a *haṭha-yoga* oktatás minden területén jól használhatóak, számos módszertani előnyük mellett igen fontos, hogy a fizikai érintés segíti az órán résztvevők figyelmét a jelenben tartani, a tudatosságot megőrizni. Az órát vezető tanár részéről azonban némi gyakorlatot, pontos instrukciókat, határozottságot és nagyobb körültekintést igényel egy páros vagy esetleg egy hármas csoportban végzett gyakorlat levezénylése, mint az önálló pozícióké, de megéri a belefektetett energiát.

Ha az oktató tökéletesen *jelen van* az adott pillanatban, akkor teljesen kézben tartja az órát, nyugalma, kiegyensúlyozottsága és derűje tanítványaira is kisugárzik, s őket is a jelen pillanatban tartja. Az órát tartó tanár is jógázik, a jóga legteljesebb értelmében!

A gyakorló feladata a *haṭha-yoga* foglalkozás során az, hogy figyelmét kiterjessze a test teljes belső terére, a testet körülvevő térre, valamint az elmefolyamatokra - értékítéletek és minősítések nélkül szemlélve azokat. Az órát vezető tanárnak éber tudatosságával a gyakorlókat is át kell fognia: miközben mozdul vagy megszólal, akkor is törekednie kell arra, hogy az elme csendjét megőrizze. A helyes jógagyakorlás során „teljesen elmerülsz abban, anélkül, hogy múltbeli benyomásokon töprengenél, csak dolgozol és igazítasz, pillanatról pillanatra törekedve a tökéletességre és a pontosságra."[7]

Felhasznált irodalom

Freedman, Francoise Barbira 2006: *Babás jóga*. Budapest, Park Könyvkiadó.

Iyengar, B. K. S. 1999: *Jóga új megvilágításban*. H.n., Saxum.

Iyengar, B. K. S. 2009: *A jóga fája*. Budapest, Filosz.

Patañjali 2002: *A jóga vezérfonala*. Budapest, Gaia.

Szvámi Véda Bhárati 2006: *A hatha jóga filozófiája*. Budapest, Filosz.

[7] Iyengar 2009: 96.