

Sally Parkes: A jógaanatómia kézikönyve

Raṅginī Devī Dāsī
(Képes Andrea)

Sally Parkes¹ *A jógaanatómia kézikönyve*² című műve a szerző legnépszerűbb munkája. A könyv borítójának belső oldalán már meg is pillanthatjuk a műben

¹ Sally Parkes 1998 óta gyakorolja a jóga fizikai gyakorlatait, miután több sportsérülés után megtapasztalta a jótékony hatásait. Kitüntetéssel végzett sporttudományból, így tanulmányai során elmélyült ismereteket szerzett a test fiziológiájáról és a biokémiáról. Megismerte a táplálkozásra, a biomechanikára és a pszichológiára vonatkozó tudományos alapelvek elméleti és gyakorlati alkalmazását a sportteljesítmény maximalizálásában. Az Egyesült Királyságban, Spanyolországban és Dubaiban számos jógaelvonulást, valamint *haṭha-*, *vinyāsa*-jógaoktató képzéseket tart, ezenkívül haladó órákat és workshopokat. Különböző egészségügyi témákban ad elő konferenciákon, mint a The Om Yoga Show Londonban vagy a YogaFest Amszterdamban. Rendszeres cikkírója és tanácsadója az Ultra Fit, a Yoga, az Om Yoga magazinnak. Széleskörű tanulmányokat folytatott a női egészségről, és a megszerzett ismeretekből merít a *pre-* és *posztnatális* (a szülés előtti kismama- és a szülés utáni) jogát tartó, jógaoktatókat képző tanfolyamai során.

² Bioenergetic Kiadó, Budapest, 2018.

részletesen ismertetett 30 *āsana*t, azaz testgyakorlatot, a következő csoportok szerint: álló, az álló gyakorlatokon belül egyensúlyozó pózok, állásban előrehajlások, ülő pózok, hátrahajlítások és fordított testtartások. A tartalomjegyzék után az egyszerűbb használat érdekében áttekintést kapunk arról, hogyan épül fel a könyv, amelynek három fő része a színes anatómiai áttekintés, a jóga alapelveinek ismertetése és harminc, színes ábrával szemléltetett *āsana*.

Az anatómiai áttekintésben megtaláljuk a testrészeket a test elől- és hátulnézetében is. Ez a struktúra megmarad az izom- és csontrendszer illusztrálásánál, illetve kiegészül a felső és alsó végtagok szalagjainak demonstrálásával. A csontrendszerrel kiemelt helyet kap a gerincoszlop szemléltetése, amely ezért elől- és hátulnézetben, valamint mindkét oldal felől látható. Az idegrendszerrel megfigyelhetjük annak részeit a test előlnézetében, valamint külön a központi és a vegetatív idegrendszert, a gerincvelőt előlről, a gerincvelő keresztmetszetét és a gerinc idegeit. A keringési rendszerrel megjelenítik a szívet mindkét oldalról, az érrendszer vénáit és artériáit, külön kitérve a felső és az alsó végtag érrendszerére. A légzőrendszerrel láthatjuk a tüdőt és a rekeszizmot. Az anatómiai áttekintés utolsó két oldala alapvető mozdulatokat (pl. közelítés-távolítás, hajlítás-nyújtás) mutat be elől- és oldalnézetben.

A jóga alapelvei címet viselő fejezet a jóga szó értelmezésével kezdődik, de nem magyarázza el azt teljes mélységében. Csupán addig merészkedik, hogy a

szanszkrit *vyuj* szótövet kapcsolódásként értelmezi a szellem, a test és a lélek között, azok egyesülését érti alatta, amely a fizikai és spirituális aspektusok (a jógapózok, a *prāṇāyāma*, azaz légzőgyakorlatok és a meditáció) gyakorlásának az eredménye. Nem kapunk azonban pontos magyarázatot azokról az alapfogalmakról, (szellem, lélek, meditáció) amelyekre a szó jelentésének bemutatása során épít. Ugyanígy vázlatos marad a jóga nyolc lépcsőfokának leírása: az első kettő, a *yama* és *niyama*, azaz a kerülendő és javasolt tettek öt-öt elemét nem sorolja fel.³ A további fokok, az *āsana* (jógapózok), a *prāṇāyāma*, a *pratyāhāra* (az érzékek visszavonása), a *dhāraṇā* (koncentráció) és a *dhyāna* (meditáció) csupán egy-egy mondatnyi leírást kapott, a célként meghatározott *samādhiról* pedig annyit tudunk meg, hogy a szerző szerint a tudatosság békéje, az üdvözült boldogság állapota. A következő oldalon látható egy ábra a *cakrák*⁴ rendszeréről, amely alaposabb magyarázat híján szintén feltételezi, hogy az olvasó azok részeivel, szerkezetével és a jógában betöltött szerepével tisztában van.

³ Ezek a következők: *yama* (tiltások) – *ahiṃsā* (erőszakmentesség), *satya* (a hazugság kerülése) *brahmacarya* (szexuális önkontroll), *asteya* (a lopástól való tartózkodás), *aparigraha* (a birtoklástól való mentesség); *niyama* (előírások) – *śauca* (tisztaság), *saṃtosa* (elégedettség), *tapas* (lemondás), *svādhyāya* (az önvaló, azaz a lélek tanulmányozása a szentírásokon keresztül) és *īśvara-praṇidhāna* (az Isten előtti meghódolás és az Ő szolgálata).

⁴ *Cakra*: a *prāṇa*, azaz életlevegő áramoltatására (felvételére és leadására) szolgáló energiaközpont.

A fejezeten belül *A jóga eredete és története* rész a jóga gyakorlatát mindössze ötezer évre vezeti vissza, és öt korszakot említ: a védikus, a preklasszikus, a klasszikus, a posztklasszikus és a modern jógat. Ez a korszakfelosztás azonban önkényes, a szerző nem támasztja alá semmivel. A *haṭha-yoga* fogalma is csak a jóga testtartásainak gyakorlására terjed ki, két irányzat hangsúlyozásával, amelyeket a szerző gyakorol (az Iyengar- és az *aṣṭāṅga-yoga*).

A jóga és a légzés kapcsolatát bemutató rész azt taglalja, hogy mi szabályozza a légzés folyamatát, és a *prāṇāyāmát* a tudatos légzéssel azonosítja. Két, általa légzéskontrollnak nevezett *prāṇāyāma*-technikát, a győzedelmes vagy *ujjāyī-prāṇāyāmát* és a váltott orrlukas légzést, a *nāḍī-śodhanát* ismerteti. Röviden kitér a jótékony hatásaikra, de nem említi az esetleges ellenjavallatokat. Az *ujjāyīnāl* nem részletezi azt sem, hogy mennyi ideig gyakorolható, a *nāḍī-śodhana* esetében pedig csupán a természetes légzésritmusban végzett gyakorlást mutatja be, ami inkább csak előkészítése az ütemezett, 1:2 arányú be- és kilégzésnek, nem említve a légzésszünet alkalmazását.

Mindezek után a fejezet még visszatér a gerinc funkcióinak és felépítésének színes ábrával illusztrált (nyakcsigolyák, hátcsigolyák, ágyékcsigolyák, keresztcsont és farokcsont) rövid leírásához, és a jógapózok gerincre gyakorolt pozitív hatásainak szemléltetéséhez. Ez a rész és az ízületek típusainak (kötőszövetes, porcos és *szinoviális* – ízületi savóval kapcsolatos) leírása, a mozgás síkjainak (*frontá-*

lis, transzverzális – átlós és *szagittális* – előlről hátra tekintő) ismertetése esetében azonban hasznos a leírások tömörsége. Az izomtevékenységek fajtáinak részletezése (*izotóniás* [az izmok eredési és tapadási pontjai közelednek egymáshoz] és *izometriás* [az eredési és tapadási pontok nem közelednek egymáshoz, csupán az izom feszül meg] izom-összehúzódás), majd összefoglalása is ebben a részben kapott helyet, előrevetítve azt, hogy a könyv az izomtevékenységek szempontjából az elsődleges mozgatókra és az *antagonistákra* (azok az izmok, amelyek megnyúlnak az elsődleges mozgatók megrövidülésekor) fókuszál.

Az eddig ebben a témában szélesebb körben ismert munkákhoz képest⁵ ebben a könyvben újdonság, hogy a fizikából ismeretes emelőket nemcsak leírja, hanem annak fajtáit is elemzi a szerző, és tisztázza, hogy ez a fogalom a jógában mit jelent. Az emelők ugyanis az *āsana*k kivitelezése közben is megjelennek, úgy, hogy az ízületek, a tengelypontok és az izmok fejtik ki az erőt, ami megmozdítja az emelőt, ami viszont a terhet mozgattja. Példaként a *vīrabhadrāsana* (hőspóz) második kéztartását láthatjuk egy színes ábrán, szemléltetve, hogy a karok az első osztályú emelők, a deltaizom fejt ki erőt, és az ellenállás a karok súlya.

A jóga alapelvei fejezethez tartozik még az alapvető jógaeszközök leírása. A legismertebbeket megemlíti ugyan Parkes, de hiányolom a leggyakrabban használt eszközök gyakorlás közbeni szemléltetését. A fejezet azzal zárul, hogy az *āsana*k rész-

letes bemutatása előtt olvashatjuk a négy kiinduló póz (a hegytartás, a bottartás, a térdelőtámasz és a hullapóz) magyarázatát, azaz a felvételükhöz és a megtartásukhoz szükséges tevékenységek leírását, valamint láthatjuk a gyakorlatokat szemléltető rajzokat.

A könyv ezután részletesen elemez harminc klasszikus *āsana*t. A bemutatásuk során minden egyes gyakorlathoz négy magyarázó oldal tartozik. Az első két tőn szerepelnek a gyakorlat kivitelezésének lépései, az izomtevékenységei és az ízületekre kifejtett hatásai, a nehézségi szintje (kezdő, közepes vagy haladó) és a jótékony hatások. Itt hívja fel a szerző a gyakorló figyelmét a variációkra, a kintartás során használható eszközökre és arra is, mikor nem tanácsos az *āsana*t végeznie. A második páros oldal anatómiai szempontból közelíti meg a pózokat. Láthatunk egy összefoglalást az izomtevékenységekről, azaz az elsődleges mozgatókról és az *antagonistákról*, vagyis az érintett izmokról és az aktivitásuk típusáról. A leírás mellett ezeket elől- és hátulnézetben kisebb méretű, teljes alakos rajz mutatja be. A csoportokat színek is (sárga és kék) megkülönböztetik egymástól, így az ábrázolásnál az izom neve mellett a tevékenységét már nem kell feltüntetni. Külön említi azt is, hogy az *āsana* végrehajtása során a gerinc milyen helyzetben van (semleges, nyújtózik, hajlik, csavarodik). A testtartás anatómiájának szemléltetésekor az ábrázolás mellett szerepel, hogy a bemutatott nézetből mely izmok nem láthatók. Rendkívül igényes ábrák segítségével érthetjük meg a póz kivitelezé-

⁵ Ray Long és Leslie Kaminoff munkái.

sében szerepet játszó izmok működését. A könyv ezen része egyértelművé teszi, mi játszódik le a fizikai test izmainak és ízületeinek szintjén az egyes *āsana*k végrehajtása közben.

A pózok részletes ismertetése után gyakorlatsorok következnek: két típusú (klasszikus és módosított, jelen esetben az eredeti⁶ *aṣṭāṅga*) Napüdvözlet, majd csípőnyitó és energetizáló sorozatok egy-egy lehetséges variációjának *āsana*it láthatjuk,

kisméretű, sematikus ábrával illusztrálva. A könyvben szójegyzék, név- és tárgymutató is helyet kapott.

Sally Parkes munkáját haszonnal forgathatják mind a jógázók, mind a gyakorló jógatanárok, amennyiben a jógapózok végzése közbeni izomtevékenységeket szeretnék megérteni. Az anatómiai illusztrációk részletesek, színesek, a leírások tömörek, így segítséget nyújtanak a mindennapi gyakorlás során is.

⁶ A szerző nem pontosítja, mit jelent ez a kifejezés.