

ACRO YOGA TRUST, CONNECTION & PLAYFULNESS

ofizielle Website: www.acroyoga.org

Work honestly
meditate every day
meet people without fear,
and play.

- Baba Hari Dass



DIE PRAXIS

AcroYoga verbindet das spirituelle Wissen des Yoga, das liebende Mitgefühl der Thai Massage und die Dynamik und Kraft der Akrobatik. Diese drei alten Traditionslinien bilden die Praxis, in deren Mittelpunkt Vertrauen, Verbindung und Verspieltheit steht. Dabei gibt es 7 Hauptelemente: *Circle Ceremony, Asana, Partner Flow, Thai Massage, Therapeutic Flying, Umkehrhaltungen & Spotting* (Hilfestellung) und *Partner Acrobatics*. Unser höchstes Ziel ist es, Individuen in einen Zustand der Einheit mit sich selbst, mit anderen und dem Göttlichen zu bringen. Aus der Erfahrung gemeinsamer Unter-

stützung kann das wahre Selbst erkannt, gefeiert und zum Wohle aller geteilt werden.

Die Geschichte

Am 19. Dezember 2003 trafen sich Jason und Jenny durch einen gemeinsamen Freund in San Francisco, nachdem sie schon seit Monaten viel voneinander gehört hatten. Nach der Party flog Jenny Jason in Contact Yoga (einer Sequenz aus dem *Therapeutic Flying*), danach hielt Jason Jenny in einem Handstand in seinen Händen. Diese erste Play-session entfachte bei beiden ein Feuer der Begeisterung, das heute AcroYoga ist! Inspiriert von den unterschiedlichen Hintergründen, der un-

mittelbaren Freude und Leichtigkeit dieser Erfahrung, blieben beide bis fünf Uhr Nachts auf und träumten von einer Partnerpraxis basierend auf ihrem gemeinsamen Wissen. In dieser Nacht legten beide die Grundlagen von AcroYoga und begannen eine Partnerdouble-Klasse im Circus Center in San Francisco im Januar 2004 zu unterrichten. Ihre erste Veranstaltung in der Yoga Welt war ein ausverkaufter Valentinstags Workshop im Studio "Yoga Tree" im folgenden Monat. Für das erste Jahr etwa nannten beide diese Praxis "ContactAcro" und es war eine großartige Möglichkeit für spielerische

Serve
Love
Give
Purify
Meditate
Realize

-Swami Sivanada

Entdeckungen und Experimente. Carolyn Cohen war ihre erste und engagierteste Schülerin. Sie kam immer zur Klasse und brachte meistens noch ein oder zwei Freunde mit. Carolyn wurde schnell Co-Teacherin und die drei bildeten die Basis der Acro Yoga Familie. Ihr Arbeitszimmer war der Dolores Park, wo sie sich jede Woche trafen, um zu "spielen" und die Praxis zu erkunden. Ihre Unterstützung und ihr Einfluss waren ein großer Segen für die Praxis.

Im April 2005 wurde "ContactAcro" umbe-

nannt in AcroYoga und im August 2006 wurden die ersten Lehrer in dieser Kunst ausgebildet. Derzeit gibt es 120 zertifizierte Lehrer weltweit. Die Praxis verändert sich weiter, mit den Lehrern, die sie teilen und den Gemeinschaften der Praktizierenden, die wachsen.

Wir sind verbunden in unserer Vision mehr Frieden, Verspieltheit und Freude in die Welt zu bringen. Durch die Praxis von AcroYoga erfahren wir ein tieferes Vertrauen in uns selbst und andere und erkennen, dass wir in

der Arbeit mit einem Partner mehr Dinge schaffen können als es uns jemals alleine möglich wäre.

Wir fühlen uns den begabten Lehrern und Kollegen, die uns inspiriert haben in tiefer Dankbarkeit verbunden: Tom Monas, Kevin & Erin Maile O'Keefe, Nateshvar Ken Scott, Sianna Sherman, John Friend, Lu Yi, die Thai Circus Familie, Jack Chaya, Jenn Yarro, Sofia Diaz und Dharma Mittra.

You've got the base
stable before you can
fly

- Acro Yoga saying

PICTURE GALLERY

CIRCLE



CIRCLE CEREMONY

"Indem wir uns erlauben, empfänglich zu werden, können wir im Hören, Fühlen und Sehen die Präsenz Gottes durch jemand anders erfahren."
- Joyce Vissel

Die Reise beginnt und endet rituell in einem Kreis. Diese uralte Form repräsentiert unseren Wunsch zusammen zu kommen als Gleiche, um Harmonie, Freude und Gemeinschaft zusammen entstehen zu lassen. Indem wir gemeinsam atmen, uns gemeinsam bewegen und gemeinsam klingen, öffnen wir uns für einander und für die Göttlichkeit, die uns verbindet.

ASANA

"Praktiziere und alles kommt zu dir."
- Pattabhi Jois

Indem wir *Asana* üben bereiten wir uns sowohl physisch als auch energetisch darauf vor, in harmonische Verbindung mit anderen zu treten. Es gibt zwei Hauptrichtungen von *Asana*: *Acrobatic Asana* und *Thai Asana*. *Acrobatic Asana* wurde geschaffen, um Stärke, Flexibilität und Koordination auf sanfte, schrittweise Art und Weise zu verbessern. Schüler lernen die Namen von Körperpositionen und üben Hilfestellungen einzunehmen. *Thai Yoga Asana* wurde kreiert, um die Sensibilität des Gebers zu verbessern – durch die Integration von Selbstmassage und Asanas mit dem Schwerpunkt, das Körpergewicht durch die Knochenstruktur zu übertragen. Wir tauchen ein in die Freude, die uns der Tanz der Thai Massage bringt und öffnen uns so

dem heilendem Fluß von *Metta* (liebendem Mitgefühl), von dem Geber und Empfänger profitieren.

PARTNER FLOW

"Das Herz dieses Weges ist es, nach dem Wesen des Anderen zu suchen und dieses zu unterstützen. Wenn jeder Partner aktiv nach Möglichkeiten sucht, den anderen in seiner Essenz zu unterstützen, während er gleichzeitig das eigene innerste Selbst unterstützt, fließt das Wesen in einer wachsenden Spirale, die beide umfaßt. Wir suchen nach einer Erfahrung, die eher verbindet als teilt, in dieser können wir tat-sächlich die Einheit des Mensch-seins feiern."

- Kathryn & Gay Hendricks

ASANA

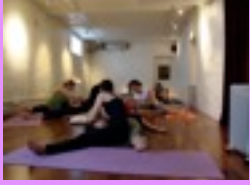


PARTNER FLOW



PICTURE GALLERY

THAI MASSAGE



THERAPEUTIC FLYING



UMKEHRHALTUNGEN & SPOTTING



PARTNER AKROBATIK



Partner-Flow ist eine kreative Sequenz von Partnernyoga-Übungen und Dehnungen, von der beide Partner profitieren. Das gibt uns die Möglichkeit, Selbst-Akzeptanz, Einfühlungsvermögen und die Kommunikation unserer Bedürfnisse zu praktizieren. Grundlegend für diese Erfahrung sind Mitgefühl und Wahrhaftigkeit (*ahimsa* und *satya*), die ersten beiden Yamas des Yoga. Wenn zwei zu einem werden, werden wir zu einem Atem in Bewegung, gemeinsam.

THAI MASSAGE

“Sei demütig genug, zuerst zu empfangen, dann kannst du wahrhaftig geben.”
- Indianisches Sprichwort

Thai Massage ist eine Heilkunst, die Balance im Körper wieder herstellt. Sie verjüngt und erfrischt sowohl den Geber als auch den Empfänger, indem sie die Erzeugung und Weitergabe von *Metta* (liebendem Mitgefühl) in den Mittelpunkt stellt. Wir lenken die Wärme unseres Herzens in unsere Hände und nutzen passive, Dehnungsübungen aus dem Yoga um die Energielinien im Körper des Empfängers zu öffnen. Nach einer Session *Therapeutic Flying* wird der Empfänger zum Geber und lässt den Kreis des Gebens und Nehmens sich schließen, in Dankbarkeit für was er gerade empfangen hat.

THERAPEUTIC FLYING

“Wir sind niemals so verletzlich wie in dem Augenblick, indem wir jemandem vertrauen – aber paradoxerweise können wir ohne Vertrauen niemals Liebe oder Freude finden.”
- Walter Anderson

Therapeutic Flying bedient sich der Schwerkraft und *Metta* (liebendem Mitgefühl), um den *Flyer* zu entspannen und seine Wirbelsäule zu öffnen, während die *Base* geerdet und geistig und physisch gestärkt wird. Der *Flyer* kann alle positiven Effekte der Umkehrhaltung genießen ohne sich anstrengen zu müssen. Dies ist der Nektar des AcroYoga – die Antischwerkraft-Wirbelsäulen-Verlängerungstherapie.

UMKEHRHALTUNGEN & SPOTTING

“Nur derjenige, der etwas riskiert ist wirklich frei.”
- Anonym

Spotting ist eine Kunst, so aufmerksam zu sein, dass wir unserem Partner nur die Hilfe geben, die er wirklich benötigt, um ihn sein volles Potenzial erfahren zu lassen. Umkehrhaltungen stellen unsere Welt auf den Kopf und bringen unsere kindliche Natur zum Vorschein. Umkehrhaltungen laden uns außerdem dazu ein, dem *Spotter*, seiner Hilfestellung und uns selbst zu vertrauen. Wodurch wir mutiger, stärker werden und mehr Freude

empfinden.

*Spotting*techniken helfen uns, die tiefen Schichten unseres Selbstbewusstseins zu entwickeln und schaffen auf physischer Ebene Sicherheit – die Voraussetzung für die Praxis der Partnerakrobatik.

PARTNER AKROBATIK

“Der Ruhm einer Freundschaft ist die spirituelle Inspiration, die entsteht, wenn jemand merkt, dass jemand anders an ihn glaubt und bereit ist, ihm zu vertrauen.”
- Ralph Waldo Emerson

Partner Acrobatics ist der dynamischste Ausdruck der vielfältigen Praxis des AcroYoga. Ein größeres Risiko erfordert zum Ausgleich ein Mehr an Vertrauen, Konzentration und Präsenz. Mit der richtigen Technik werden unmöglich scheinende Tricks nicht nur möglich, sondern machen auch noch Spaß. Nachdem wir ein sicheres Fundament geschaffen haben, können wir die Leichtigkeit und die Freude genießen, miteinander zu arbeiten.

Julia absolvierte ihre erste Yoga Lehrer Ausbildung gleich nach dem Abitur 2004 bei Yoga Vidya und lässt sich seit dem Treiben im Fluss der Inspiration, deren Quelle Yoga, im weiteren Sinne das Leben, ist.

Im Grunde überall den gleichen Kern entdeckend, ist sie immer wieder inspiriert wie wertvoll die verschiedenen Blickwinkel der verschiedenen Yogastile sind, um die eigene Praxis zu bereichern und damit auch das, was sie weiter gibt.

Schon im Frühjahr 2005 besuchte sie die Yoga Conference Germany in Köln, die ihr gesamtes Verständnis von Yoga so schnell, so tiefgreifend und so umfassend ausdehnte, Samen in einen so fruchtbaren Boden säte, welcher die jeweiligen Stile und deren gemeinsames philosophisches Fundament zu beachtlichen Pflanzen wachsen ließ.

Im selben Jahr absolvierte sie noch die Ayurveda Massage Ausbildung, deren von ihr individualisierte Massagesequenz, einer Mischung aus klassischer sowie Fußreflexzonen Massage, Energiemassage mit fließend, tanzenden Bewegungen inspiriert von der hawaiianischen Massage eine ganz besondere Leidenschaft geworden ist.

Im Jahr 2006, bei einem weiteren Besuch der YCG verliebte sie sich in Acro Yoga, jung, verspielt, dynamisch,



kommunikativ. Eine wundervolle Bereicherung für ihre disziplinierte Hatha-/Vinyasa Praxis und der Introspektive von Pranayama und Meditation. Ein Handstand in Jasons Händen und es war um sie geschehen.

Nach einem Aufenthalt in Indien, in Ashrams und tieferer Ashtanga Praxis bei Sheshadri in Mysore, wurde der Wunsch das AcroYoga Training zu absolvieren immer größer, bis es dann im Mai 2008 soweit war. Wieder auf der YCG, mitten im Semester.

Bei einer Tour um die halbe Welt durfte sie wundervolle Menschen treffen und sehr viel Praxiserfahrung im Üben und Unterrichten sammeln. Diese Fülle gibt sie mit ihrer einfühlsamen, enthusiastischen Art weiter und motiviert Menschen aller Altersklassen mit ihrer Devise: Jeder kann alles.

Menschen sind oft zum Nicht-handeln geneigt, wenn sie mit einem Hinderniß oder einer Herausforderung konfrontiert werden, egal wie groß oder klein dies ist. Wir lassen oft zu einfach die Angst vorm Versagen, dem „Unbekannten“ die vitalen Kräfte blockieren, die uns erlauben, wirklich unseren Träumen zu folgen.

SWADHARMA bedeutet die Pflicht, aus unseren Anlagen und Talenten das Beste zu kreieren. **JETZT.**

www.swadharma-yoga.de

Aus diesem Grundsatz entstand auch das Projekt Yoga für Angstlöwen in Zusammenarbeit mit einer Freundin, die als Betroffene eine Buch über Panikattacken schrieb. Unterstützende Übungssequenzen für ihre Methode wurden auf DVD aufgenommen, um Vertrauen zu fördern. In das eigene Selbst und die Welt. Die Prinzipien die allen Yogastilen gefunden werden können: **SHRADDHA**

Seit kurzem bildet sie sich im Anusara Yoga weiter und beendet ihr Studium zum Lehramt an Gymnasien in Biologie und Deutsch.

Informationen auf deutsch über sie und SWADHARMA unter www.swadharma-yoga.de Auf englisch, darüber wie aus den Aschen der Angst das Leben zum Flug anhaben kann unter www.phoenixflowyoga.com