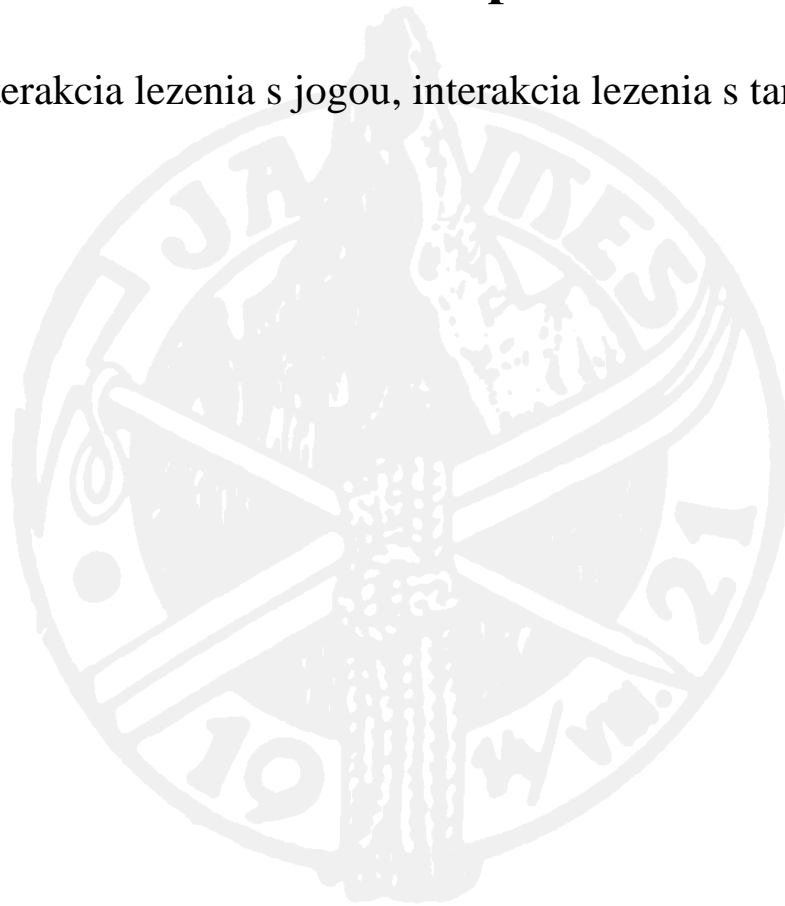


Seminárna práca

Interakcia lezenia s jogou, interakcia lezenia s tancom



Obsah

1. Zameranie práce
 2. Úvod
 3. Lezenie a joga
 - 3.1 Čo je joga a aké je postavenie jogových polôh v systéme jogy
 - 3.2 Niektoré paralely cvičenia jogových plôh s lezením
 - 3.3 Vyššie stupne jogy
 - 3.4 Návrh spôsobu cvičenia jogových plôh
 4. Lezenie a tanec
 - 4.1 Príklady priameho spojenia lezenia s tancom
 - 4.2 V čom je príbuznosť tanca a lezenia
 5. Záver
- Použitá literatúra a zdroje

1. Zameranie práce

Vo svojej práci by som sa chcel bližšie pozrieť na vzájomné pôsobenie lezenia (lezeckého pohybu) a pohybových aktivít, ktoré sa s lezením nedávajú bežne do priamej súvislosti, a to s jogou (jogovými polohami) a tancom (najmä moderným, súčasným). Budem sa venovať hlavne ich príbuznosti na telesnej úrovni, na úrovni pohybového prejavu, menej potom ďalším príbuzným aspektom v oblasti emočnej a duševnej.

2. Úvod

Lezenie aj tanec sú prirodzené pohybové aktivity, ktoré sú úplne samozrejým a spontánnym prejavom ľudského tela a sčasti aj ľudských emócií. Trochu inak je to s jogovými polohami, lebo tie sa vyvíjali ako prostriedok na dosiahnutie „vyššieho“ cieľa, samádhi – stavu blaženosti, osvietenia, splynutiu osobného ja s univerzálnym ja.

3. Lezenie a joga

3.1 Čo je joga a aké je postavenie jogových polôh v systéme jogy

Joga je starodávna indická filozofia (jedna z vetiev indickej filozofie), ktorá vychádza z presvedčenia, že existuje stav blaženosti, stav splynutia mysle a ducha človeka s absolútnom a že tento stav je človek schopný dosiahnuť vlastným úsilím. Joga je individuálna cesta, ktorá usiluje o dosiahnutie tohto stavu. Existuje viacero jogových ciest ale všetky vedú k tomuto cieľu. V našom kultúrnom prostredí sa pojmom joga označujú najmä telesné polohy, ásany, ktoré v skutočnosti predstavujú iba jednu časť, jeden stupeň v systéme jogy. Pre účely tejto práce budem preto radšej používať pojem jogové polohy.

3.2 Niektoré paralely cvičenia jogových plôh s lezením

Jogové polohy nie sú teda spontánnym pohybovým prejavom, na druhej strane ale tvoria precízne prepracovaný systém telesných cvičení, ktoré svojím rozsahom (približne 840.000 ásany; Silva, Mira a Shyam Mehta – Joga podľa Iyengara) údajne predstavujú celkový potenciál ľudskej motoriky. Ich účelom je prirodzeným spôsobom, bez použitia náradia alebo

náčinia posilniť ľudský organizmus ako celok a pripraviť ho tak na ďalšie stupne jogovej cesty k osvieteniu, blaženosti. Tu je prvá paralela s lezením, keďže telesná aktivita sa vykonáva iba s vlastným telom, pričom pri správnom vykonávaní každej polohy je aktívne celé telo, všetky končatiny, trup aj hlava a rovnako dôležité je aj správne dýchanie a nasmerovanie pozornosti – koncentrácia. Je ťažké určiť, ktoré polohy sú pre lezca vhodnejšie alebo potrebnějšíe. Závisí to skôr na tom, aký cieľ lezec sleduje, hoci paradoxne jogové cvičenie sa má vykonávať bez cieľa, len pre cvičenie samotné, bez túžby po ovoci jogových činov. Takže ide skôr o to, čo chce lezec zlepšiť, posilniť či uvoľniť, či za akým účelom vykonáva svoje denné cvičenie. Jednotlivé skupiny polôh majú totiž určité všeobecné účinky, napríklad polohy v stoji povzbudzujú, polohy v sede ukladňujú, torzné polohy prečisťujú, záklonové polohy osviežujú, rovnovážne polohy navodzujú pocit ľahkosti, polohy v ľahu na chrbte prinášajú uvoľnenie a odpočinok, v ľahu na bruchu naopak energizujú.

Cvičenie jogových polôh je výborným doplnením či už lezenia alebo lezeckého tréningu, v závislosti od ambícií a smerovania jednotlivca. Treba pripomenúť, že ako jediný doplnok k lezeniu, bez ďalšieho špeciálneho tréningu, nepostačujú na dosiahnutie špičkovej lezeckej výkonnosti. Pri vykonávaní jogových polôh sa ďalej rozvíjajú schopnosti a zručnosti veľmi dobre využiteľné pri lezení. Je to najmä dýchanie a koncentrácia. Dýchanie počas cvičenia by malo byť normálne, pokojné, medzi jednotlivými fázami polohy je dobré sa dva až trikrát nadýchnuť pre upokojenie mysle. Presne ako pri lezení, od začiatku cesty udržujeme prirodzený rytmus dychu, po prelezení určitej pasáže, vo vhodnom mieste cesty sa skludníme telesne aj dychom. Pri cvičení sa koncentrujeme na presné vykonanie jednotlivých medzifáz polohy, dôjdeme do koncovej polohy, myslou prestúpime každou bunkou a polohu ešte jemne doladíme, upravíme, stále s aktívnou myslou sa snažíme v polohe zotrvať, znehybnieť. Správne vykonaná poloha by mala byť udržiavaná bez námahy. To pripomína vyjadrenie J. Gilla, že bouldrový problém je zvládnutý až vtedy, keď je prelezený s ľahkosťou a pôvabom (Rotpunkt 3/2000, st. 29). V ideálnom prípade sa nám podarí splynúť s polohou, dostaneme sa do stavu tzv. „meditácie v pohybe“ (B.K.S. Iyengar). V takomto prípade bude stav nášho vedomia podobný tomu, ako ho opisujú niektorí sólolezci. Počas lezenia sólo sa plne koncentrujú na samotný výstup, splynú s pohybom a okolím a pociťujú pokoj a radosť. Radosť by malo byť i jogové cvičenie. Svoju dôležitosť má aj návrat z polohy. Po dolezení cesty tiež treba bezpečne zostúpiť, resp. vrátiť sa na zem. Po znehybnení nasleduje precízny a presný návrat do východzej polohy a po krátkom upokojení ďalšia poloha dennej cvičebnej zostavy.

3.3 Vyššie stupne jogy

Podľa niektorých jogových teórií sa dajú vyššie stupne jogy praktizovať aj v nižších stupňoch, takže pri cvičení polôh, je možné cvičiť sa aj v koncentrácii, alebo dokonca meditovať. Ktoré sú teda vyššie stupne jogy, ku ktorým smeruje cvičenie jogových polôh? Podľa Patanjaliho Jogasutry, čo je najautoritárnejší text o joge z roku približne 200 pred n.l. až 200 n.l. (podľa iných zdrojov 800 až 200 pred n.l.), je na jogovej ceste 8 stupňov. Prvé dva sú všeobecné (jama a nijama) a týkajú sa základných všeobecných princípov a individuálnych princípov, ktoré je dobré dodržiavať v každodennom živote. Samotná jogová prax sa začína tretím stupňom, čo je cvičenie jogových polôh – ásana. Štvrtý stupeň je pránájama – dychové cvičenia, piaty pratjáhára sa usiluje o ovládnutie, odpútanie zmyslov, nasleduje dháraná, šiesty stupeň, čo sú cvičenia koncentrácie, siedmy stupeň je meditácia – dhjána a celé jogové snaženie smeruje k samádhi, ôsmemu, najvyššiemu stupňu, ktorý sa charakterizuje ako pocit blaženosti, pocit úplnej jednoty s univerzom. Slovo joga znamená zjednotenie, spojenie, zo sanskrtského koreňa „judž“ – spojiť.

To bolo veľmi stručne trochu jogového pozadia, ale ako som uviedol v úvode práce, mojím cieľom je venovať sa najmä príbuznosti jogových telesných cvičení – polôh a lezenia. Tie je možné vykonávať aj samostatne, bez znalosti jogovej teórie a aj bez potreby ďalšej jogovej praxe vo vyšších stupňoch jogy, pričom si zachovávajú svoje blahodarné účinky na ľudský organizmus.

3.4 Návrh spôsobu cvičenia jogových polôh

Pokúsim sa ukázať, akým spôsobom sa dá vykonávať cvičenie jogových polôh a poukázať pri tom na podobnosť s prístupom k lezeniu. Výberom konkrétnych polôh sa zaoberať nebudem.

Dôležitá je už príprava pred cvičením, tak ako pred lezením. Výber času, miesta a trvania cvičenia. Ráno sme tuhší, ale myseľ je svieža, večer je telo poddajnejšie, ale koncentrujeme sa ťažšie. Na cvičenie potrebujeme predovšetkým dostatok priestoru a rovný povrch. Dá sa cvičiť doma, v prírode, v akejkoľvek miestnosti, kde je dostatok miesta, nepotrebujeme nič špeciálne. Môžem cvičiť sám, môžeme cvičiť vo dvojici, môžeme cvičiť spolu toľkí, koľkí sa do miestnosti pomestíme, ak pre každého zostane dost' priestoru okolo seba. Niektorí je najradšej na skalách iba sám s lezeckým partnerom, iní majú rád veľkú partiu, krik, povzbudzovanie. Niekedy máme možnosť zacvičiť si iba 20 minút, inokedy nás čas nesúri a ak máme chuť si poriadne precvičiť celé telo, môžeme cvičeniu venovať aj 90 minút. Avšak vždy je dobré mať nachystanú adekvátnu cvičebnú zostavu.

Treba cvičiť s pokorou, nejde o výkon. Sústrediť sa na seba, citlivo vnímať odozvu svojho tela na cvičenie. Nie je dôležité, či sa pri predklone (uttánásana - bocian) dotkneme prstami zeme, dôležité je, aby sme došli po svoju osobnú hranicu a tam zotrvali. Či je naša hranica v polovici lýtok alebo dlaňami na zemi nie je podstatné. Účinok cvičenia je rovnaký, nech je tá hranica tam alebo onam. Niektorí si do sýtosti zalezie v šestkách, iní potrebujú k spokojnosti deviatky. Ak sme zvyknutí z campusu, bouldrovky alebo činkárne poriadne sa do toho oprieť, poriadne pritlačiť, tak pozor. Tu sa pohybujeme po hranici. Stačí málo a môžeme si spôsobiť aj pomerne vážne poranenie. Preto je koncentrácia, vnímavý, citlivý prístup taký dôležitý.









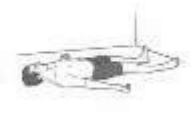
Výborným vodítkom je dych. Ak dýchame pokojne, ak sa pohybujeme v rytme dychu, všetko by malo byť v poriadku. Ak musíme dych zadržiavať, prípadne prudko vydychovať alebo pri výdychu zastonať, to už nie je jóga.

Cvičenie jogových polôh je vždy zaujímavé a podnetné práve pre tento vnímavý prístup, pre pohyb po hranici, po ostrí noža, pre dosahovanie osobnej hranice pri každom cvičení. Pri lezení tak isto nesmiem nikdy poľaviť v koncentrácii, pretože následky môžu byť fatálne.

Je vhodné osvojiť si jednotlivé polohy samostatne, neučiť sa hneď celé zostavy. Tak ako v lezení potrebujeme najskôr spoznať pohybové vzory, variácie, ktoré neskôr v cestách používame. Ťažkú cestu sa učíme liezť najprv po pasážach, ktoré neskôr spájame. Dôležité je zaujatie polohy, zotrvanie v polohe a dôležitý je aj návrat z polohy. Keď si osvojíme jednotlivé polohy, potom si môžeme vytvoriť cvičebnú zostavu – výber cesty. Cvičebná zostava by mala obsahovať polohy z viacerých skupín (ako bolo spomenuté vyššie), prevládať by mali polohy z tej skupiny, na účinky ktorej je zostava zameraná. Musíme sa rozhodnúť najmä, či chceme viac posilňovať alebo viac regenerovať, uvoľňovať. Ak sa chceme v lezení zlepšovať, musíme liezť všetko to, čo nám sedí, napr. platne, ale aj to, čo nám nesesí, napr. špáry. Tak isto treba cvičiť predklony aj záklony, polohy v stoji, v sede aj v ľahu, na bruchu aj na chrbte.

Ak sme prijali lezenie ako súčasť svojho života, asi nám prináša niečo príjemné a podnetné, čo je na ňom pre nás prítlačlivé. Ak sa nám podarí nájsť v cvičení jogových polôh tiež niečo zaujímavé a obohacujúce, budeme sa k nim neustále vracat'. Ich zdravotný aspekt je stáročiami overený a ich priaznivý vplyv na lezeckú výkonnosť si máme možnosť overiť v praxi sami.

Niekoľko príkladov jogových polôh:

			
Uttanásana Bocian	Virábhadrásana 1 Bojovník 1	Virábhadrásana Bojovník 2	
			
Adhómukhašvánásana Hrbiaci sa pes	Čaturangadandásana Lavička	Úrdhvamukhašvánásana Preťahujúci sa pes	
			
Bakásana Vrana	Paripúrnanávásana Lod'ka	Adhómukhavrkšásana Stoj na rukách	Pinčamajúrášana Stoj na predlaktiach
			
	Balásana Dieťa	Šávásana Mŕtvola	

4. Lezenie a tanec

4.1 Príklady priameho spojenia lezenia s tancom

Tanečné a lezecké paralely sa nám najviac ponúkajú prostredníctvom osobnosti Antoina Le Menestrela, lezca a tanečníka, ktorý v 80. rokoch minulého storočia svojimi cestami a prelezmi v Buoux písal históriu skalného lezenia. Vo svojej neskoršej tanečnej kariére sa mu asi najviac podarilo poukázať na tanečnosť lezeckého pohybu, ktorá jemu bola vlastná. Dnes je to možno najmä Isabel von Rittberg a jej projekt AscenDance, priame spojenie tanca a lezenia v expresívnom predstavení na umelej lezeckej stene. Ďalší zaujímavý, ale určite nie náhodný, je príklad prezentácie zbraní Nomic od firmy Petzl z roku 2006 prostredníctvom tanečnej kreácie stvárnenej Malom Le Royom. Takýchto a podobných príkladov je viacero.



Isabel von Rittberg – AscenDance

4.2 V čom je príbuznosť tanca a lezenia

Chcel by som ale viac poukázať na príbuznosť tanečnej prípravy a lezenia, než na stvárnenie lezenia tancom, alebo vytvárania tanečných predstavení s lezeckými prvkami, či snahu o ladný tanečný lezecký štýl.

Mám na mysli prípravu v modernom tanci, ktorý sa začal tvoriť začiatkom 20. storočia podľa zásad Isadory Duncanovej a neskôr Marthy Grahamovej.

Zásadnou veličinou v tanečnom umení je „správne tanečné vznosné držanie tela“ (Jarmila Kröschlová – Nauka o pohybu). Úsilie o precítenie architektoniky tela, vertikály vychádzajúcej z nôh smerujúcej cez panvu do chrbtice, horizontály ramien a bokov, oblúkov panvy, hrudníka a lebky. Tanečná príprava sa zameriava na osvojenie si tohto správneho

držania tela a potom na nachádzanie (fyziologicky) správnej vzájomnej polohy kĺbov a končatín pri vytváraní pohybu a tým k dosiahnutiu esteticky ladného tvaru.

Dôležitý je celkový obraz tela a preto je dôležitá každá jeho časť vrátane prstov na rukách a nohách. Množstvo tanečných prípravných cvičení sú často vlastne jogové, alebo z jogových odvodené polohy, ktoré sa ale vykonávajú v inom rytme (niekedy s hudbou), prípadne sa plynulo naväzujú a spájajú, pričom sa viac dbá na vonkajší výraz ako na vnútorné precítenie polohy.

Veľa cvičení je zameraných na chodidlo, klenbu, členok, prsty na nohách, vykonávajú sa skoky a pády. Toto všetko sa dá výborne preniesť na lezenie na skale, zlepšuje sa práca nôh a koordinácia. Rovnako ako na skale pracuje celé telo, niekedy viac nohy, inokedy trup, stále je dôležitá poloha a zapojenie paží.

Ďalším dôležitým prvkom v tanečnej príprave je rytmus pohybu. Správny rytmus podstatne uľahčuje vykonanie pohybu, nehovoriac o vnútornom zážitku a pociť súladu, ktorý dosiahneme, keď sa nám podarí tento rytmus nájsť. Platí to pre tanečný pohyb rovnako ako pre boulder alebo pasáž v ceste. Koniec koncov, na prelez cesty sa tiež dá pozerieť ako na tanečné predstavenie.

Faktor kreativity, ktorý sa v tanci dostáva k slovu pri vyjadrovaní emócií pohybom, sa v lezení uplatní pri vymýšľaní variácií prelezania jednotlivých úsekov cesty. Nevyhnutným predpokladom je tu aj tam dostatočná zásoba naučených pohybových modelov.

V hľadaní ďalších podobností by sa dalo ešte pokračovať. Uspokojím sa však len s konštatovaním, že tanec a lezenie majú skrátka veľa spoločného.

5. Záver

Snažil som sa nájsť a sformulovať niektoré spoločné prvky lezenia s dvomi ďalšími pohybovými aktivitami, s cvičením jogových polôh a s tancom, ako ich poznám z osobnej skúsenosti a ako sa mi javia na základe svojich vonkajších prejavov a pozorovanej príbuznosti, ale aj vnútornej harmónie. Chcel by som tým upriamiť pozornosť lezcov na tieto dve činnosti, vzbudiť v nich o ne záujem a tým im ponúknuť možnosť či už spestrenia lezeckej prípravy, alebo aj nájdenia novej plnohodnotnej súčasti života. Mojou ambíciou nebolo poskytnúť úplné informácie z týchto oblastí, iba vyznačiť paralely s lezením, načrtnúť hĺbku obidvoch oblastí a naznačiť možnosti vzájomného pôsobenia a prelínania. Ten, koho to osloví, určite si dokáže nájsť cestu k ďalším informáciám a spôsob ako začať s praxou.

Použitá literatúra a zdroje

1. Mehta, M.: Jóga podle Iyengara, Sport, Praha 1990
2. Fraserová, T.: Jóga pre vás, Ikar, Praha 2005
3. Polášek, M.: Joga - osem stupňov výcviku, Šport, Bratislava 1990
4. Lysebeth, André van: Cvičíme jogu, Olympia, Praha 1988
5. Jeřábková, J.: Taneční průprava, SPN, Praha 1979
6. Kröschlová, J.: Nauka o pohybu, SPN, Praha 1975
7. Hartmann, J.: Aplikácia techniky Marthy Grahamovej vo výchove interpreta amatérského súboru, Národné osvetové centrum, Bratislava 1994
8. Rotpunkt 3/2000

9. Baier, K.: Iyengar and the yoga tradition,
https://homepage.univie.ac.at/karl.baier/texte/pdf/Iyengar_Tradition.PDF
10. www.klettern.de