

ACRO YOGA MITTELSTUFE

Stand: 31.03.2023

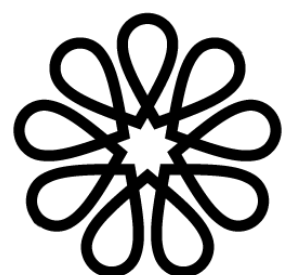
Dieser Text sagt dir, ob du die Voraussetzungen erfüllst, an einer Veranstaltung teilzunehmen, die bei uns gekennzeichnet ist mit: “Ab Mittelstufe”.

Diese Voraussetzungen dienen neben deinem Wohlbefinden ebenso deiner Sicherheit und der der anderen.

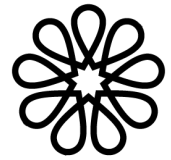
Die Voraussetzungen beziehen sich auf den gemeinschaftsakrobatischen Teil der Acro Yoga Praxis und auf Listen & Fly:

1. Technische Fertigkeiten
2. Kommunikation & Technisches Wissen
3. Spotting

Falls du noch nicht im Zentrum warst: Bitte beachte auch die hier angehängten Hausregeln, denen du bei jedem Besuch zustimmen musst.



TECHNISCHE FERTIGKEITEN



Du beherrscht folgende Positionen in allen Rollen (Base, Flyer, Spotter):

FRONT FLYING (AUF DEM BAUCH)

- Front Plank
- Front Bird
- Front Bow

BACK FLYING (AUF DEM RÜCKEN)

- Back Bird
- Back Bird Walkover
- High Flying Whale (Listen & Fly)

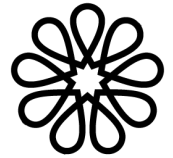
UPRIGHT FLYING (IM SITZEN, KNIEN ODER STEHEN)

- Mary
- Throne
- Straddle Throne (direkt **und** aus der Front Plank)

INVERSE FLYING (ÜBERKOPF)

- Folded Leaf (Listen & Fly)
- Straddle Bat (Eingang über Side Star oder über Back Bird)
- Star

KOMMUNIKATION & TECHNISCHES WISSEN



Du kannst benennen und umsetzen:

BEIN- UND KÖRPERPOSITIONEN

- Tuck
- Pike
- Pike Straddle
- Straight

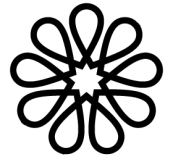
HANDGRIFFE UND ARMPOSITIONEN

- Hand To Hand
- Reverse Hand To Hand
- Chaturanga

FUNDAMENTALE PRINZIPIEN

- Base & Flyer zusammen: Alignment
- Base: Foundation
- Base: Bone stacking
- Flyer: Give weight (avoid pulling!)
- Flyer: Tight is light
- Spotter: Spotting beginnt, wenn der*ie Flieger*in noch auf dem Boden ist und endet, wenn der*ie Flieger*in wieder sicher auf dem Boden ist.

SPOTTING



Dir ist folgendes bewusst: Spotting ist das A und O des Acro Yoga. Wenn ihr zu zweit übt und jemand von euch – egal ob Base oder Flyer – ein Gefühl der Unsicherheit hat, dann sorgt dafür, dass ihr ein Spotting bekommt. Es ist essentiell, dass

- A. wenn du Spotting anforderst oder
- B. wenn von dir Spotting zu Positionen erbeten wird

alle Beteiligten warten, bis sich der*ie Spotter*in eingefunden hat und sich dann alle Beteiligten darauf verlassen können, dass **zumindest der*ie Spotter*in weiß, was er*sie tut.**

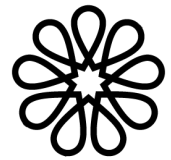
Es ist nicht nur ok, sondern auch essentiell, dass **der*ie Spotter*in das Spotting ablehnt**, wenn er*sie

1. die Übung bzw deren Elemente nicht kennt,
2. leichter und kleiner ist als der*ie Flieger*in oder
3. sich unsicher fühlt, warum auch immer.

Ok, wenn du diese Voraussetzungen erfüllst, dann kann es jetzt losgehen!

Viel Spaß bei deiner Mittelstufen-Veranstaltung im Center Of Gravity!

HAUSREGELN



Wenn du dich im Center Of Gravity aufhältst, musst du der Einhaltung der folgenden Regeln zustimmen. Unsere Hausregeln sind direkt aus den Empfehlungen Buddhas für **Rechte Rede** und **Rechtes Handeln** abgeleitet.

Lass dich nicht von der (heutzutage oft unüblichen oder vermiedenen) **Negativformulierung abschrecken**. Die positiven Dinge aufzuzählen, die daraus erwachsen, wenn du die hier aufgezählten Dinge weglässt, ergäbe eine ungleich längere Liste!

1. Du verzichtest auf Lügen. Eingeschlossen ist Rede, die dich gut darstellt bzw. in ein gutes Licht rückt.
2. Du verzichtest auf entzweiende Rede. Das ist Rede, die Anwesende oder Dritte in schlechtes Licht rückt, Rede mit der Absicht, Zwietracht zu säen etc.
3. Du verzichtest auf harte, grobe Worte.
4. Du verzichtest *weitgehend* auf oberflächliche Rede. Das meint "Gossip". Dazu gehören Themen wie z.B. Politik, Sport, Glücksspiel, Reiseerlebnisse, spirituelle Erlebnisse, Philosophie etc.
5. Du stiehlt nicht.
6. Du verzichtest auf aufreizende Kleidung.
7. Du verzichtest auf jeglichen Konsum von Drogen.
8. Du verzichtest auf jegliche Form sexualisierter Aktivität. Dafür ist bei der Nähe, die Acro Yoga mit sich bringt, eine Ausformulierung nötig.
 - 1) **A** Bei Aktivitäten, die nach gesundem Menschenverstand als "sehr nah / intim" wahrgenommen werden könnten – z.B. das *Folded Leaf* oder Streicheln beim *Listen & Fly* oder bei der *Thai Yoga Massage* – erfragst du vorher die Zustimmung.
 - B** Zweitens stellst du bei dir sicher, dass für dich mit allen Aktivitäten, insbesondere den unter (A) genannten, kein sexualisierter Beigeschmack verbunden ist.
 - 2) Ändert sich die Einschätzung in Bezug auf (1.A) oder (1.B) im Geschehen in Richtung "sexualisiert", dann korrigierst du die Übung entsprechend.

Zusätzlich ist es für deinen und den Schutz anderer wichtig, deinen Schmuck vor der Praxis abzulegen: Hals- und Fußketten, Ringe, Armreife und -bänder.

Lass deine Aktivitäten von Freundlichkeit (*metta*), Einfühlungsvermögen (*karuna*) und Mitfreude (*mudita*) bestimmt sein.