

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ АКРО-ЙОГИ И ОСОБЕННОСТИ ЕЁ РАЗВИТИЯ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Тарасова Д. В., Щеголева М. А.

*ФГБОУ ВО Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Калуга
kaktus86@mail.ru*

АННОТАЦИЯ. *Бурное развитие йоги как комплекса оздоровительных упражнений повлекло за собой её внутреннее деление на множество направлений. И этот процесс не останавливается – инновационные программы появляются на базе уже известных ранее, предлагаются иные модификации и содержание, внедряется новое оборудование. Сравнительно недавно из практики парной йоги выделилась акро-йога, однако нами было обнаружено очень незначительное количество информации по данной теме, что и обусловило актуальность настоящего исследования. В статье представлена история становления акро-йоги и особенности её развития в России и за рубежом.*

Ключевые слова: *йога, акробатика, акро-йога, оздоровление, осознанность.*

Tarasova D.V., Schegoleva M. A.

The history of the formation of acro-yoga and the features of its development in Russia and abroad

ABSTRACT. *The rapid development of yoga as a complex of health exercises has led to its internal division into many directions. And this process does not stop – innovative programs appear on the basis of previously known ones, other modifications and content are offered, new equipment is introduced. Acro-yoga has emerged from the practice of pair yoga relatively recently, but we have found very little information on this topic, which is what made this study relevant. The article presents the history of the formation of acro-yoga and the features of its development in Russia and abroad.*

Keywords: *yoga, acrobatics, acro-yoga, wellness, mindfulness.*

В настоящее время йога активно развивается и в соответствии с запросами современного общества появляются новые направления. Помимо традиционной хатха-йоги и её разновидностей появляются программы, задействующие подвесное оборудование (гамаки и полотна), различные комплексы асан выполняются в водной среде, на SUP-досках и пр. Помимо индивидуальной практики в последнее время всё большую популярность набирает парная йога. В рамках настоящего исследования

нас будет интересовать акро-йога – направление, которое сравнительно недавно выделилось из парной йоги. Нами было обнаружено небольшое количество информации по данной теме в научной среде, что и обусловило актуальность рассматриваемой темы.

В данной статье будет собрана информация об истории становления акро-йоги и особенностях её развития в России и за рубежом.

Цель работы: изучить историю становления акро-йоги и особенности её развития в России и а рубежом.

Задачи работы:

1. Изучить историю возникновения и развития акро-йоги;
2. Проанализировать имеющиеся исследования в изучаемой области;
3. Сформировать гипотезу относительно будущих перспектив развития изучаемого направления.

Ход работы. По определению О. А. Малушко, акро-йога (акробатическая йога) – новая практика контактной йоги, акробатики и элементов тайского массажа, которая сформировалась уже в начале XXI века в результате симбиоза культур Востока и Запада. В данном направлении нашли своё воплощение восточная концентрация духа и западный динамизм тела [3].

Из представленного определения мы можем сделать вывод о том, что изучаемое направление сформировалось на стыке трех практик и двух разных культур (рисунок 1). Для того чтобы это произошло, потребовалось большое количество времени и усилий, а также проб и ошибок со стороны создателей.

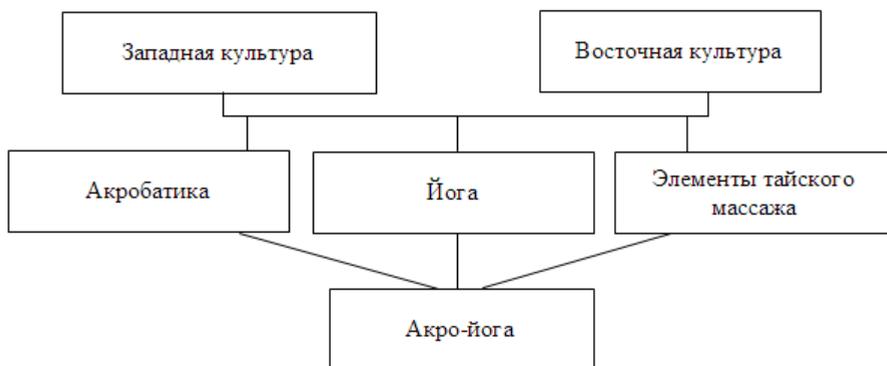


Рис. 1. Особенности формирования акро-йоги

Далее мы подробно остановимся на истории возникновения акро-йоги. Сразу сделаем уточнение: поскольку данное направление с самого на-

чала не являлось чисто авторской программой, то точкой отсчёта её истории служит не создание направления как такового, а различные разрозненные эксперименты. Эти эксперименты проводились независимо друг от друга, и даже их авторы не всегда отдавали себе отчёт в том, что из их новых упражнений когда-нибудь вырастет самостоятельная программа.

Так, например, на кадрах с групповых занятий 1938 года индийского учителя йоги Т. Кришнамачарья запечатлена демонстрация нескольких основных поддержек под спину, в частности, элемент L-базирования (когда один из практикующих лежит спиной на земле и в качестве опоры даёт свои руки и ноги). Это чёрно-белое видео считается первой зафиксированной пробой в направлении акро-йоги.

Далее следует длительный, почти сорокалетний перерыв, а следующей значимой датой становится 1980 год: в это время Кен Натешвар Скотт основал контактную йогу. Это был новый виток развития йоги, поскольку менялись не только внешние характеристики занятий (по типу добавления новых поз и навыков концентрации), но сам внутренний механизм, который повлёк за собой изменения в технике. Этот стиль является прародителем не только акро-йоги, но и ряда других направлений (например, терапевтической парной йоги).

С возникновением контактной йоги увеличились темпы создания инновационных программ. В 1985 году появляется очередное ноу-хау – AcroSage (АкроСейдж, «акробатическая мудрость»). Это – техника инверсионной терапии, представляющая собой 12 положений терапевтической поддержки от автора Бенджамина Маранца. Акробат по профессии, Маранц создал программу, сочетающую в себе массаж и акробатику. Именно она в дальнейшем легла в основу «полётов» и методов перехода из одной позиции в другую.

Наконец, в 1999 году усилиями канадской пары Юджина Поку и Джесси Голдберг появляется Acroyoga Montreal (АУМ, Акро-йога в Монреале). Танцоры по роду занятий, они увлеклись йогой и совместили в своём стиле йогу, танец и акробатику.

Выход на международный уровень совершили американцы Джейсон Немер и Дженни Зауэр-Кляйн в 2003 году, создав международную организацию AcroYoga International (АУИ, Международная Акро-йога). Именно они смогли систематизировать уже имеющийся опыт и сформировать преподавательскую базу для распространения акро-йоги по всему миру [7].

Помимо приведённого в начале определения существует ещё одно, не менее интересное: акройога рассматривается как способ общения с другим человеком с помощью своего тела. Это договорённость о доверии, активном участии, взаимной поддержке и связи, которая выражается через движения тела. В этом термине раскрываются черты, позаимствованные акро-йогой у классической йоги [6].

Философия осознанности, без которой невозможен ни один стиль йоги, даёт духовную основу для рассматриваемого нами направления. Акцент поставлен на принципиальном отличии акро-йоги как разновидности контактной йоги от других видов – практика направлена не на общение со Вселенной или на познание себя, а на изучение мира вместе с партнёром через телесное и духовное общение [6].

Вторым важным элементом является акробатика. Именно она помогает связать воедино практику классической йоги для одного и количество участников, которых для акро-йоги должно быть от двух и более. Так, в акро-йоге участвуют трое:

1. «База» – опорный партнёр. Он должен удерживать баланс и уметь распределять нагрузку на собственный вес.

2. «Лётчик» – тот, кто исполняет асаны в воздухе. От него требуется выверенность движений, спокойствие и неторопливость.

3. «Страховщик» – человек, отвечающий за безопасность участников. Его основная задача – быть внимательным к процессу, не допускать травмирования практикующих [3].

Помимо распределения ролей, от акробатики в акро-йоге существуют некоторые элементы, дополняющие асаны. Уже упомянутый нами выше Бенджамин Маранц привнёс в практику третью составляющую – массаж. Сложно сказать, сколько этой составляющей сейчас уделяют внимания, поскольку даже в названии стиля фигурируют только два основных компонента. Вместе с тем, тот факт, что массаж был действительно важен на определённом этапе развития исследуемого направления и продолжает частично существовать сейчас (хотя бы на уровне телесного взаимодействия практикующих) – бесспорен.

Более 20 лет развития акро-йоги, несомненно, привнесли положительные изменения в практику. На Западе об акро-йоге пишут книги, занимаются расширением школы за счёт создания отдельных секций и групп по интересам, проводят конвенции и семинары. Вместе с перечисленными процессами идёт активный обмен знаниями и умениями между преподавателями из разных стран.

В России акро-йогу пока нельзя назвать популярной. В сети Интернет можно обнаружить в достаточном объёме лишь сайты с упражнениями, но и те недостаточно систематизированы, плохо сформулированы и иногда относятся не к акро-йоге, а к другим видам контактной йоги.

Научная русскоязычная база по акро-йоге тоже ещё развита недостаточно – пока она представляет собой отдельные статьи и рефераты в научно-популярных журналах.

Потенциал применения акро-йоги достаточно велик. Некоторые исследователи предлагают использовать особенности акро-йоги для формирования профессионально-важных качеств: например, у будущих актёров её элементы могут применяться для развития навыка работы с партнёром, что позволяет открыть новые нюансы взаимодействия и взаимопомощи [2].

Акро-йогу активно внедряют в оздоровительные занятия различных возрастных групп:

– А.Е. Синягина предлагает использовать её средства для организации занятий дошкольников совместно с родителями [5];

– Т. С. Лисицкая и В. В. Козлов предлагают использовать её как дополнительную форму физической активности со студентами спортивных вузов для привлечения к физической активности [1];

– Н. И. Романенко, С. А. Горбунова и Д. В. Черняк применяют средства акро-йоги в оздоровительных занятиях с мужчинами и женщинами 30-35 лет, отмечая позитивное влияние на силовые показатели и показатели гибкости [4].

Необходимо отметить, что найденные нами исследования не имеют чёткой структуры, требуют систематизации и дальнейшего теоретического обоснования, а также проверки эффективности в специально организованных экспериментальных исследованиях.

Практика акро-йоги в нашей стране постепенно набирает популярность: открыты крупные центры в Москве и Санкт-Петербурге, в которых преподают профессионалы, получившие сертификаты от AcroYoga International. По тому, как занятия привлекают всё больше людей, можно судить о планомерном росте интереса к этому направлению. Так, в крупнейших сообществах Москвы и Санкт-Петербурга во ВКонтакте свыше 1000 подписчиков (1235 – в «Акройога в Санкт-Петербурге» [8] и 2955 в «Moscow AcroFamily (Акройога Москвы)» [7]), посты выходят регулярно (на 06.04.2025 г. в каждом из вышеуказанных сообществ последний пост был выпущен 2 дня назад). Заявлено о проведении «Российской Акройога Конвенции» в период с 11 по 15 июня 2025 года [9].

Выводы. Акро-йога представляет собой активно развивающуюся оздоровительную практику. Она полностью отвечает современным тенденциям и сочетает в себе мудрость веков, необходимую динамику и возможность общения с единомышленниками.

Вместе с тем, данное направление является сравнительно молодым и только набирает популярность. В частности, в России еще недостаточно сформирована научная база, что требует более подробного изучения её воздействия на физические и психологические особенности человека, требуется научное обоснование в специально организованных экспериментальных исследованиях.

Информация о финансовой поддержке. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лисицкая Т. С., Козлов В. В. Занятия акро-йогой как дополнительная форма физической активности для студентов спортивных ВУЗов // Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Москва, 2019. – С. 111–114.

2. Лотарева, Т. Ю. Развитие навыка работы с партнёром у будущих актёров на основе использования парных упражнений йоги // Вопросы развития культурно-творческой среды дальнего востока России и Азиатско-тихоокеанского региона: материалы Международной научно-практической конференции. – Хабаровск, 2014. – С. 211–215.

3. Малушко О. А. Парная йога и акро-йога: новые возможности в физической культуре студента // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: Материалы II Международной научно-практической конференции. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2016. – С. 73–79.

4. Романенко Н.И., Горбунова С.А., Черняк Д.В. Влияние занятий парной йогой на физическую подготовленность лиц первого взрослого возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 198–200.

5. Синягина А. Е. Организация занятия акро-йогой у дошкольников совместно с родителями // Наука и образование в XXI веке: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 5 частях. – Москва, 2015. – С. 140–141.

6. Томас Б. История акройоги: Происхождение и корни. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://slackrobats.com/acroyoga-history/7>

7. Акройога сегодня. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/acroyogatoday>

8. Акройога в Санкт-Петербурге. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/acroyoga_piter

9. Российская Акройога Конвенция – [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://vk.com/wall-68865237_8966

REFERENCES

1. Lisickaya T. S., Kozlov V. V. Zanyatiya akro-jogoj kak dopolnitel'naya forma fizicheskoy aktivnosti dlya studentov sportivnyh VUZov // Aktual'nye problemy i tendencii razvitiya gimnastiki, sovremennogo fitnesa i tanceval'nogo sporta: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Moskva, 2019. – S. 111–114.

2. Lotareva, T. YU. Razvitie navyka raboty s partnyorom u budushchih aktyorov na osnove ispol'zovaniya parnyh uprazhnenij jogi // Voprosy razvitiya kul'turno-tvorcheskoj sredy dal'nego vostoka Rossii i Aziatsko-tihookeanskogo regiona: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Habarovsk, 2014. – S. 211–215.

3. Malushko, O. A. Parnaya joga i akro-joga: novye vozmozhnosti v fizicheskoy kul'ture studenta // Innovacionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoy rehabilitacii: Materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Orekhovo-Zuevo: GGTU, 2016. – S. 73–79.

4. Romanenko N.I., Gorbunova S.A., CHernyak D.V. Vliyanie zanyatij parnoj jogoj na fizicheskuyu podgotovlennost' lic pervogo vzroslogo vozrasta // Materialy nauchnoj i nauchno-metodicheskoy konferencii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. – 2023. – № 1. – S. 198–200.

5. Sinyagina, A. E. Organizaciya zanyatiya akro-jogoj u doshkol'nikov sovместно s roditelyami // Nauka i obrazovanie v XXI veke: sbornik nauchnyh trudov po materialam Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii: v 5 chastyah. Moskva, 2015. – S. 140–141.

6. Tomas B. Istoriya akrojogi: Proiskhozhdenie i korni. – [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <https://slackrobats.com/acroyoga-history/7>

7. Akrojoga segodnya. – [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <https://vk.com/acroyogatoday>

8. Akrojoga v Sankt-Peterburge. – [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: https://vk.com/acroyoga_piter

9. Rossijskaya Akrojoga Konvenciya – [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa https://vk.com/wall-68865237_8966