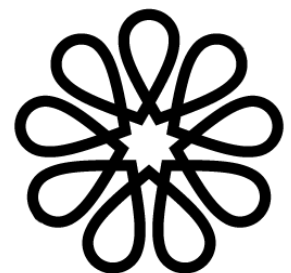


HOW TO JAM

Stand: 21. November 2023



HAUSREGELN

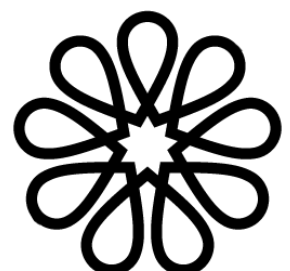
Stand: 19. Mai 2023

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 entzweierende 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. Das gilt explizit auch für den Bereich in Innenhof und auf der Terrasse.
8. Sexualität bleibt draußen. Bei der Nähe, die Acro Yoga mit sich bringt, ist ggf. für dich eine Ausformulierung nötig, was das genau heißt. Sobald du dich im Center Of Gravity aufhältst, hast du eine Brille auf, durch die du andere Teilnehmende als Mensch und nicht als Mann, Frau oder als einer sonstigen Kategorie zugehörig betrachtest, die Personen nach ihrem Geschlecht einteilt. Mit noch anderen Worten: Du bist für die Zeit im Zentrum asexuell. Das ist übrigens auch ganz generell eine Empfehlung des Buddha. :)

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



JAM-REGELN

Stand: 21. November 2023

Liebe Leute, ihr seid alle herzlich willkommen im Center Of Gravity. Es ist ein Ort der Begegnung mit anderen und dir selbst.

Die Jam im Center Of Gravity ist eine Veranstaltung, in der du [nach einer Online-Anmeldung](#) ohne Anleitung mit den anderen, die vor Ort sind, Acro Yoga praktizieren kannst.

Unsere Jams sind durch die Teilnehmer selbstorganisiert. Es ist z.B. von unserer Seite nicht sichergestellt, dass noch andere Leute anwesend sind. Wir stellen auch keinen Host. Organisiere dich daher am besten vorab zusätzlich [über unsere Telegram Gruppe](#) und gib dort z.B. Laut, dass du bei der Jam XYZ ab ca. XYZ Uhr sein wirst.

Falls sich am Ende herausstellt, dass du allein geblieben bist, dann sag uns per E-Mail Bescheid, und wir erstatten dir umgehend deine 8 € zurück.

Jetzt zu den Vereinbarungen. Damit alles auch ohne Aufsicht eines*r Lehrer*in sicher vonstatten geht, bedarf es besonderer Regeln.

Diese Regeln dienen neben deinem Wohlbefinden ebenso deiner Sicherheit und der der anderen. Wenn du an einer Jam teilnehmen willst, musst du der Einhaltung der Regeln zustimmen. Das hast du bei deiner Buchung getan. Du findest diese Regeln als Aushang im Zentrum.

Weil alle Teilnehmenden zugestimmt haben, können sich du und alle anderen Anwesenden auf diese Regeln berufen.

TECHNISCHE FERTIGKEITEN

(JAM REGELN, TEIL 1/3)

Jede*r Teilnehmer*in 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

(JAM REGELN, TEIL 2/3)

Jede*r Teilnehmer*in kann 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

(JAM REGELN, TEIL 3/3)

Spotting ist das A und O des Acro Yoga, ganz besonders bei Jams.

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.

JAM-EINLASS

Stand: 19. Mai 2023

Liebe Leute, ihr habt die Jam-Regeln und die Hausregeln gelesen und habt ihnen zugestimmt. Jetzt geht es darum, wie ihr reinkommt.

Der Einlass zu Jams ist selbstorganisiert mit Unterstützung von unseren Jambassador*as, die dir unterstützend zur Seite stehen, wenn du auf Probleme stößt. Du hast zwei Hürden zu überwinden, und so geht die Schnitzeljagd, die dich am Ende in die Räume des Center Of Gravity führt:

DAS STAHLTOR ZUM HOF

Durch das Stahltor kommst du – falls dir niemand auf dein Klingeln hin öffnet – per Schlüssel, den du sowohl beim Deniz-Imbiss, Talstraße 27, findest (täglich ab 1130 Uhr geöffnet) als auch bei Köz Antep Gülbaba, Reeperbahn 143, ein Restaurant, das 24 / 7 geöffnet ist. Nachdem du aufgeschlossen hast, das Tor kurz per Stein offen halten und den Schlüssel zurückbringen.

DIE WEISSE TÜR NACH 10 M RECHTS

Erstmal laut klopfen. Am besten mehrfach. Wenn das nicht klappt, um reinzukommen, dann ist da ein Schlüsseltresor ein paar Meter weiter am großen Fenster. Den Code hast du bei deiner Bestellung erhalten und findest ihn in deinen Downloads (übrigens zusammen mit diesem Dokument) in deinem Konto bei uns. Direkt nachdem du aufgeschlossen hast, leg bitte den Schlüssel in den Tresor zurück und verschließe ihn – Zahlenschloss wieder verstellen nicht vergessen.

Wenn du dann im Zentrum bist und vielleicht tatsächlich die erste Person, dann mach dir gern einen Tee, schnapp dir ein Buch, und mach es dir auf einem unserer Sofas gemütlich. Handstandtraining und Meditation gehen natürlich immer.

Ok, wenn du diese Jam-Regeln – und natürlich die Hausregeln – für dich abgeseget hast, und die klar ist, wie du reinkommst, dann kann es jetzt losgehen!

Viel Spaß bei deiner Jam im Center Of Gravity!

