

# Nagy Gábor elhatározta: jógaoktató lesz

2017. június 12., 11:00 szerző: Bokros Judit

**Az első Jógarádzsa közönségdíjas jógaoktató a székesfehérvári Nagy Gábor lett, aki az elismeréssel járó összeget jótékony célra ajánlotta föl. Gábor több mint 10 éve foglalkozik jógával, nemrég saját oktatóképzést is indított.**

A Jógarádzsa Közönségdíj háttéréről érdemes tudni, hogy azt a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola alapította, amely egyébként minden évben Kiválósági Díjat ítél oda egy jógaoktatónak az országból. Mindkét díj jelöltjeit ajánlják, majd a bíráló bizottság dönt arról, ki legyen a kiválósági díjas, a közönségdíjasra pedig a jógás társadalom szavazhat. A fehérváriak igyekezetének s Nagy Gábor oktató hitelességének köszönhetően ő vehette át az első közönségdíjat, illetve a vele járó 500 eurót. A pénzt Gábor ezután rögtön jótékony célra fordította, vagyis átadta a Fehérvári Heti Betevő csoportnak. Ezzel is bizonyítva alázatát és az etikus élet melletti elkötelezettségét. Utóbbi egyébként a díj odaítélésének egyik feltétele is...



*Gábor éppen egy Marícsjászana előkészítése közben látható a képen. Ez a gyakorlat egy ülő törzscsavarás. Mint a képen is látszik, jógaeszközöket használ, hogy helyes legyen a testtartás. Egy vékony tégl (blokk) kell az ülőcsontok alá, hogy helyes maradjon a derék és a törzs tartása, és egy fatégla kerül a kéz alá, hogy a vállak is egy vonalban maradjanak. Az eszközökkel könnyebb középben tartani és nyújtani a gerincet. Ez a gyakorlat csökkenti a derék, a hát és a vállak merevségét, frissíti és masszírozza a hasi szerveket Fotó: Nagy Gábor*

Nagy Gábor egy ideje az egyik fehérvári jóga stúdióban oktat. Minden nap tart órákat, reggel és este is, közöttük pedig természetgyógyászattal, konkrétan reflexológiával foglalkozik, vagy terápiás céllal tart egyéni jógát, valamint fejleszti tudását. Szabad ideje nem sok van, ami jut, azt többnyire kislányával tölti.

Jógával a 2000-es évek elején kezdett foglalkozni, mert elhatározta, hogy oktató akar lenni.

- Volt egy választóvonal az életemben, amikor eldöntöttem: azt szeretném csinálni, ami valóban érdekel, és szeretnék segíteni az embereknek. Korábban sokféle sportot műveltem, de mellettük mindig ott volt a jóga. Úgy éreztem, ezzel kellene mélyebben foglalkoznom. Ezután megvizsgáltam, milyen a hazai jógaoktatói képzés, és kiderült, hogy két választási lehetőségem van. Amellett döntöttem, hogy természetgyógyász végzettséget szerzek, amelyen belül szakosodni kell. A reflexológiát választottam, amelyről édesapám révén már elég sokat tudtam (Ő is reflexológus). Ezután gondoltam azt, hogy most már belefoghatok egy jógaoktatói képzésbe. Miután azt megszereztem, elvégeztem az andragógia szakot az egyik főiskolán, hiszen a jógaórán felnőtteket tanítok. Majd elvégeztem az alternatív masszázst és mozgásterápia képzést, ehhez megtanultam a thai masszázst is – meséli Gábor, hogyan mélyítette szakmai tudását. Az alapvetően vecsési származású oktatónak kezdetben meg kellett osztania magát, de érezte, hogy ez hosszú távon nem tartható.

- A jógát éveken át hobbiként oktattam, először Pesten, majd Székesfehérváron. Volt egy főállásom, ám emellett nem tudtam elég időt szánni arra, hogy jógában fejlődjek. Ez ugyanis egy életmód, és képezni is szerettem volna magamat. Úgy gondoltam: ha az ember valamit profin akar csinálni, az ki kell, hogy töltsen a nap 24 óráját. Így váltottam, föladtam a főállásom és teljesen a jógaoktatásnak szenteltem magam. Ennek azonban meg kellett teremteni az alapját. Többféle foglalkozást tartok a mai napig, a jóga különböző ágaiban. Még mindig járok oktatói továbbképzésekre, gyógytornással fejlesztetem a tudásom.

Gábor honlapot készített, blogokat indított és folyamatosan kiáll a hiteles oktatás, a jóga helyes gyakorlása mellett. Tagja a Jógaoktatók Szövetségének, amelynek minősített oktatója, s az a terem is megkapta már a szakmai hitelesítést, ahol dolgozik. Úgy érzi, mindez, valamint a közönségszavak igazolják azt, hogy jó úton jár. A legjobb visszajelzés természetesen az, hogy egyre többen járnak rendszeresen jógára. És az is sokat jelent, hogy többek gyógyulását segítette már a jógával, a reflexológiával.

A célja a jövőben a saját tudásának mélyítése, a még több gyakorlás, a jógaterem fejlesztése és további célzott jógaórák tartása. Nemrég pedig oktatóképzésbe fogott, hogy továbbadja tudását.

Gábor lakókörnyezete is arról árulkodik: szereti a békét, nyugalmat.

Szívesen veszi körbe magát ásványokkal, kőzetekkel, amelyekből otthonában számos szép darabot talál. Ha van ideje kirándulni, maga is szívesen gyűjti a köveket. Kisfiával, Gáborral ez az egyik kedvenc elfoglaltságuk.

Gábor vegetáriánus. Ám ha úgy alakul, akkor nem utasítja vissza a húst, viszont alapvetően húsmentesen étkezik. Nagyon szereti az édességet és a finom teákat. Ezekből mindig található kóstoló a jógateremben is.

A jógas szemlélet, az etikus élet része a nem ártás. Tehát, lehetőleg másokat nem megbántva élni, cselekedni, szóban és tettekkel egyaránt -- vallja Gábor. Viszont, békés természete ellenére többször járt bokszolni. Más fizikai kihívást, aktivitást keresett, mint a jóga. Ezenkívül, ugyan sokszor közlekedik kocsival, de rollerrel, kerékpárral is lehetett már látni.