

2015.Szeptember 27. Nyílt nap a Prána jógakuckóban

Egy résztvevő véleménye

Másodszor jártam Gábornál nyílt órán, a Prána Jógakuckóban. Vasárnap délelőtt, csöndes őszi napon, magam mögött hagyva az otthoni dolgokat. A helyszín már első alkalommal is szimpatikus volt, azon pedig, ahogyan a nyílt napra készültek, látszott a külön odafigyelés. Frissen főzött teák, szárított gyümölcsök, magvak a pulton – némi kényeztetés, erőt adó finomság két óra között. S a ház ugyan távol esik tőlünk, mégsem jelentett különösebb gondot az odajutás. Kicsit több idő, nagyobb elszánás, de nekem eddig megérte.



Az órán azt kaptam, amit korábban is, amiért szeretek Gáborhoz jógára járni – tartsa őket bárhol a városban. Ugyan ritkán jógázom, mégis, amit nála tanultam, azt itthon is hasznosítani tudom, s ha végre eljutok egy-egy alkalomra,

azután mindig fittebbnek érzem magam testileg-lelkileg. Ezért is hiányzik ez a fajta testmozgás, s az a csöndes szemlélődés, aminek az állapotába az óra alatt kerülök. Itt sosem kell sietni, sőt, olykor még tovább is tart egy-egy óra, hogy jól bele tudjunk lazulni a savászanába vagy átvegyünk még egy fordított testtartást.

A nyílt jóga óra persze ízelítő mindebből, mindössze 45 perc az egész, mégis, aki igazán dolgozik, az ezt is megérzi. Legyen kezdő vagy haladó, hiszen észrevételem szerint Gábor az órákat mindig úgy építi föl, hogy legyen benne könnyebb, az újak számára is könnyebben kivitelezhető ászana, de kapjanak helyet a kissé nehezebb testtartások is. És, mindent részletesen elmagyaráz.



Először hatha jógára jelentkeztem, de másodszor úgy döntöttem: ha már nyílt nap, kipróbálom a dinamikus változatot. Ezt meg is éreztem másnap, az izomláz a karomban, lábamban egyaránt dolgozott. Gábor követhetően mutatta be a gyakorlatokat, s a nehéznek tűnő, jó erőnlétet követelő ugrásokat sem volt kötelező megcsinálni, hiszen a könnyített változatot is láthattuk. A napüdvözletől indultunk, aztán következett néhány álló ászana, végül fordított testtartás, majd pár perc pihentető, levezető savászana. Pont elég volt, pont kellemes azon a délelőttön – számomra. Ahogy korábban, úgy most sem volt zene, s nekem ez is pozitívum: nincs dallam, ritmus, ami elvonja a figyelmet, lehet intenzíven figyelni a légzésre (bár ezt is tanulni kell), s lehet jól koncentrálni az ászanákra. Míg a testem dolgozott, az elmém próbált lecsöndesedni, fegyelmezetté válni. A 45 perc végére úgy éreztem magam, mint aki vagy 2 centimétert nőtt, annyira jól ki tudtam nyújtogatni a tagjaimat, s a hátfájást is kevésbé éreztem, mint előtte. Már ezért megérte. Már ezért megéri gyakrabban is járni, tudatosítottam magamban megint. „

