

Szépít és épít a jóga

A jóga egyensúlyt teremt a test és a lélek között. A gyakorlatok, az úgynevezett ászanák során fejlődnek az izmaink, gyógyulnak a betegségeink, és javul a kedélyállapotunk. Vérmérséklettől függően a Bikram- vagy a nevetőjógát ajánljuk.

Egyre közelebb a belső énkünkhez

Zsuzsa krupiéból
lett jógaoktató

Magyarországon egyelőre két olyan ember van, aki megfelelő képzéssel rendelkezik ahhoz, hogy levezessen egy Bikram-jóga-órát. Egyikük André Zsuzsa (32).

– Krupié voltam az Egyesült Államokban, ahol együtt dolgoztam egy ausztrál lánnyal, Lisával, aki élt-halt a fitnessért. Napi másfél órát futott, emellett mindennap súlyozott, igazi vaslady volt. Ez az én kedves barátnőm kezdett el Bikram-jógázni, és minden erejét bevetette, hogy engem is elcsaljon egy órára. Persze, én hősiesen ellenálltam, mondván, a másfél órás egy helyben ülést, illetve a meditálást nem nekem találták ki.

– Aztán Lisa jó másfél hónap múlva eljutott odáig, hogy már nem járt futni és súlyozni sem, mert mindennap jógázott. Ekkor egy kicsit elgondolkodtam azon, mi lehet ebben a jógában annyira különleges, hogy az én Lisa barátnőm feladta érte mindazt, amiben eddig hitt, és ami korábban az életét jelentette.

– Az utolsó lökést az adta, amikor Lisa beadta a felmondását, és úgy döntött, jógaoktató lesz. Ez volt az a nap, amikor végre én is elmentem életem első jógaórájára. Az első foglalkozás után remegő tér-



„Erősen koncentrálnunk kell a testünkre”