

Izzasztó szerelem

„Akaraterő. Elszántság. Összpontosítás. Légzés. Önuralom.” – bevezetőül ennyit tanácsol valamennyi jógázónak André Zsuzsa, jógaoktató, a budai Bikram Jóga Stúdió vezetője. Akaraterőnkre szükség is lesz, ezt érezzük, amint belépünk a terembe. Szokatlan meleg és pára fogad bennünket, először csak sejtjük, amit a harmadik gyakorlat

után már tudunk: ebben a környezetben a hétköznapi mozdulatok is extra erőfeszítést igényelnek; 20 perc után önkéntelenül a vizespalack után nyúlok, nem győzöm letörölni arcomról az izzadságcseppeket.

A jóga itt, ellentétben a köztudatban élő képpel, 90 perc kemény edzés. „A meleg és a páratartalom valóban nehéz-

zé teszi a gyakorlatokat-magarázza később Zsuzsa. Ilyen körülmények között ugyanis a pulzus szinte végig a 140 körüli, zsírégető tartományban van, tehát megfelel egy kardioedzésnek. A statikus gyakorlatok sorozata nem csak nyújt, erősít, hanem az állóképességet és a koncentrációkészséget is fejleszti.”

Az edzés első felében az ún. állógyakorlatokat végezzük. Minden gyakorlatot (ún. ászana) kétszer 30-60 másodpercig kell kitartani, közöttük pedig csak néhány lélegzetvételnyi szünet van arra, hogy összeszedjük magunkat a következő előtt. Ebben a gyakorlatsorozatban igazán megmérettetik kintartásunk és nagy hangsúlyt kap az egyensúlyérzék javítása is. Egy percen keresztül küzdeni önmagunkkal, fókuszálni az egyensúly megtartására, testünk kontrolljára-legyőzni önmagunkat. S ha kiestünk egy pozícióból és a fáradtságtól már remegnek a combjaink, a pár másodperces pihenő alatt néhány mély lélegzéstől összeszedni magunkat, és elszántsággal nekivágni a következő ászánának-nem feladni. A jógázók az összpontosítás és az önuralom emberei.

Az edzés ötvenedik percében, szinte megváltásként érkezik a két perc pihenő. A beszélő nevű „hullapózban” fekszünk a matracokon, ilyenkor derül fény arra, hogy komoly fizikai igénybevétel után a mozdulatlan fekvés és a helyes hasi légzés jelentősen felgyorsítja a test regenerálódását. „A pihenőgyakorlatok is nagyon fontosak. A hasi légzéssel megtanulhatod lelassítani a szívritmusodat, és sokkal jobban tudod majd kontrollálni a fizikai igénybevételt is jelen-

tő stresszhelyzeteket.” Zsuzsa hét éve fedezte fel a Bikram jógát és négy éve tanít Budapesten.

A pihenő után úgy tűnik, nincs kegyelem, az óra legnehezebb gyakorlatai jönnek. Az óra utolsó harmadában a gerinc és a test belső szerveinek egészségesen tartására koncentrálnunk. A 15-20 másodpercig kitartott hátizomerősítő pozíciók után csak kapkodom a levegőt, egy csepp erőm sem marad. Pedig még nincs vége. Még húsz perc nyújtás, hajlítások, csavarodások-magam is meglepődök, mennyire kitolja korlátaimat a meleg, a pára és az elvégzett több mint egy órányi edzés.

Az utolsó gyakorlatot követően Zsuzsa lekapcsolja a vilányokat. Kimerülten fekszem, gondolatok nélkül, erőtlen, de büszke mosollyal nyugtázom, hogy itt és most-bár kívülről csak egy szimpla jógaedzés volt-tényleg legyőztem magam. És hamarosan kiderül valami más is: a másnapi bemelegítés közben, mintha könnyedebbek és hosszabbak lennének a mozdulatok és egy igazi laza és jól kimért swinggel ütöm el az első labdát... ●

