

Bikram mester világbajnok tanítványa: Budapesten!

# A JÓGA LEGIZZASZTÓBB VÁLFAJA

**Alisa Matthews**, akit nemcsak meggyógyított, de ismétlé is tett a jóga!

A tánc volt az élete, de egy sérülés miatt keresztbetört a karrierje. Ekkor talált rá a Bikram jógára, és öt év alatt úgy lett világbajnok, hogy közben még csak náthás sem volt. Egy fiatal lány és egy gyógyító erejű mozgáskultúra nagyon is hihető története.

- Egy húszéves indiai srác súlyemelő balesetet szenved és lebénul.
- 37 évvel később és sok ezer kilométerrel odébb egy hawaii születésű balettos lány izomsérülés miatt több hónapos kihagyásra kényszerül. Mindkettejük élete megpecsételődni látszik...
- De Bikram Choudhury nem adja föl. Guruja vezetésével létrehozta saját, 26 gyakorlatból álló sorozatát, amelynek segítségével visszanyeri egészségét.
- Alisa Matthews 2003-ban éppen rehabilitációját végzi, amikor kezébe nyomnak egy szőrolapot. Nemcsak kipróbálja, de bele is szeret az akkor már Kaliforniában élő és tanító Bikram gyakorlataiba, amelyeknek később maga is oktatója, majd idén világbajnoka lesz. A címmel járó repülőjegyekkel nem nyaralni megy, hanem bejárja Európát, és népszerűsíti a jóga legizasztóbb válfaját.

– Mi a tapasztalatod a magyar tanítványokról?

– A kezdők az elején óvakodóak, a végén lelkesek. A haladók pedig hamar függővé válnak. És ez így van mindenhol a világon.

– Nyilván nálad is megvolt az óvatos fázis.

– Persze. A sérülésem előtt a balett 200%-ban töltötte ki az életem, ezért egyáltalán nem hittem benne, hogy bármi pótolhatná. Azután, hogy jártam már fizioterapeutánál és csontkovácsnál is, nagyon kétkedve fogadtam, amikor valaki azt mondta, a Bikram majd úgy rendbe hozza a combom-



ban elszakadt izmot, hogy újra képes leszek színpadra állni.

– Igaza lett az illetőnek?

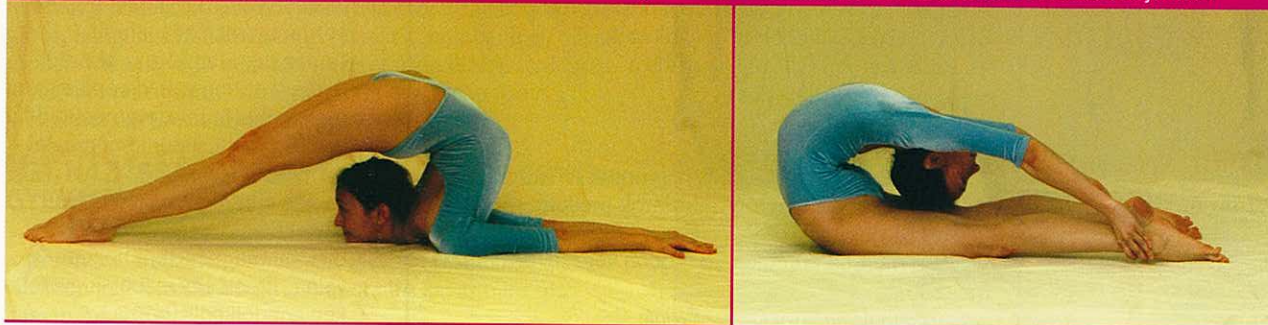
– Naná. Csak arról felejtett el tájékoztatni, hogy ha elkezdem, nem lesz kedvem többet balettcipőt húzni. Ahogy a jóga összes ága, a Bikram is növeli a testtudatot, és miközben kezdtem megismerni a saját testem, rájöttem, mit tett vele a balett.

## INFÓ A TESTEDRŐL

– Egy laikusnak a jóga sokszor inkább csak meditációnak tűnik. Hogy lehet ezzel információkat szerezni a testünkről?

– Ez nem az a gyertyák közt, törökülésben morfondírozós fajta. A Bikram jóga 26 asana, vagyis póz és két légző rutin embert próbáló sorozata. Amellett, hogy minden egyes gyakorlat specifikusan azon izmokat, ínszalagokat, ízületeket nyújtja és erősíti, amelyek a következőhöz szükségesek, a gerincoszlopot is megmozgatja. Ha ehhez hozzávesszük

„Az órák során vannak olyan időszakok, amikor legalább akkora a megterhelés, mint amikor maratont fut az ember. Edzés ez a javából.”



A test olyan, mint egy kard



Sittip Ong Rattanapong a férfiak mezőnyében lett világbajnok, majd Alisával együtt indult turnéra, és jutott el Budapestre. A 31 éves thaiföldi srác ekkor mesélt nekünk magáról és a Bikram jóga titkairól.

– Hogy történt a nagy találkozás?

– 27 éves voltam, amikor az első bangkoki stúdió kinyitott. Addig táncoltam, hip-hop és jazz műfajokban. Alisához hasonlóan én is befejeztem a táncot, amikor megismerkedtem a Bikram jógával, mert ez minden mozgásigényemet kielégítette. Még úgy is, hogy nemcsak a táncok, de a sportok közül is azokat szerettem, amelyekről jól meg tudtam izzadni. Annyira magával ragadott a testet, szellemet és lelket egységbe foglaló új mozgásfajta, hogy fél éve feladtam az állásom, elmentem Amerikába, elvégeztem a tanárképzőt, és azóta óraadásból élek.

– El lehet sajátítani a pózokat könyvből is?

– Igen, de célszerű legalább pár órára elmenni, és meghallgatni az instrukciókat élőben. Kárt nem tehet magában az ember, de egy szakértő szem segítségével sokkal többet hozhat ki a gyakorlatokból. Olyan ez, mintha kapnál egy csontkovácsot egy órára, aki elmondja, mire figyelj, mit, hogyan csinálj.

– Mit javasolsz azoknak, akik ezek után nem tudnak rendszeresen járni az óráidra, de otthon szeretnének Bikram jógázni?

– A test olyan, mint egy kard, nem hajlítható, csak miután az anyagát megfelelő hőfokra melegítették. Ezért 37–40 Celsius fokos teremben folynak az órák. Így a kellően bemelegedett izmok nagyobb mélységben lehet megdolgozni, csökken a sérülések esélye, viszont jobban méregtelenít a szervezet. Mindenkinek azt javasoljuk, hogy ha otthon akarja a gyakorlatokat végezni, akkor legalább az öltözékével gondoskodjon a megfelelő testhőmérsékletéről.

– Ha valaki sérülten érkezik, hazaküldöd, vagy részt vehet az órán?

– Állapotos és kerekesebb székesebb tanítványom is van. Nincs olyan testi elváltozás, amellyel ne lehetne végigcsinálni egy órát, csak óvatosnak kell lenni. A lényeg, hogy a kezdés előtt a tanár tudjon a sérülésről vagy a fájdalomról, amely korlátozhatja a mozgást, mert ő meg tudja mondani, melyik gyakorlatot milyen százalékban végezheti az illető. Ezek a százalékok aztán óráról-órára javulni fognak. Ez a mozgás ugyanis gyógyít.

**A Bikram jóga** a legdinamikusabban fejlődő jóga irányzat. Ezt tanítja a legtöbb tanár, világszerte több mint 720 stúdióban. Az extrém izzadás miatt legalább két törölközőt, másfél liter vizet és testhez álló (lehetőleg lycra és spandex anyagból készült) ruhát vigyél magaddal. Légy kipihent és könnyű: ne sportolj és ne egyél az óra előtt!

Itthon is kipróbálhatod, az elérhetőséget a MIT-HOL? rovatban megtalálod.

azt a biológia alapismeretünket, hogy a gerincvelő küldi a testünkből származó jeleket az agyba, akkor megkapjuk a választ.

– És arra mi a válasz, hogy miért választják oly sokan az addig végzett sport, illetve testmozgás helyett a Bikram jógát?

– Az órák során vannak olyan időszakok, amikor legalább akkora a megterhelés, mint amikor maratont fut az ember. A különlegessége pedig az, hogy ezt az intenzitást nyújtással érzjük el. Csak nyújtunk, a szívritmusunk mégis folyamatosan változik. Edzés ez a javából.

– Még így is furán hangzik, hogy jógából is rendeznek bajnokságokat.

– Amikor Bikram felkért, hogy induljak a nemzeti bajnokságon, és képviseljem a washingtoni régiót, egyértelmű nemet mondtam. Én sem tudtam elképzelni, hogy jön össze a jóga és a versengés. De egyáltalán nem bántam meg, hogy beadtam a derekam, mert a versenyszelleme egy semmihez sem hasonlítható, egészséges válfaját ismerhettem meg. Egy ilyen megmérettetés minden szempontból más, mint amit azelőtt a viadalokról gondoltam, hiszen nem egymás ellen küzdünk, csak bemutatjuk, amit tudunk. Ezenkívül pedig segítjük és tanítjuk egymást. Indiában amúgy napi szinten rendeznek bajnokságokat, de az öt éve létező világviadalt eddig mindig Los Angelesben tartották.

Minden ország a 2-2 legjobb női és férfi versenyzőjét küldi, a két főbíró indiai, a többi pedig tapasztalt, nemzetközi oktató. Minden indulónak öt kötelező és két választható gyakorlatot kell bemutatni, utóbbiak más jógafajtákból is lehetnek. Minderre 3 perc áll rendelkezésre.

## „PRÓBÁLUNK JÓGÁZNI”

– A kemény edzőmunkád vagy a tehetség juttatott ilyen rövid idő alatt a csúcsra?

– Az edzőmunkát mindenki saját magához mérten végzi. A testi képességek döntenek, nem a tehetség. Nem számít, milyen szintre jutunk, sosem azt mondjuk, hogy jógázunk, csak azt, hogy próbálunk jógázni. A nyolcvanéves oktatóm is ezt vallja, pedig ő még ebben a korban is a füle mögé teszi mind a két lábát. Ez a hozzáállás az egyik különbség a Bikram és a többi jógaváltozat között.

– Azt mondd, hogy ez a jóga jobb a többinél?

– Nem. A jóga egy több ezer éves gyógyító mozgássor, amit többféleképp végeznek, de ez nem jelenti azt, hogy bármelyik változata rosszabb lenne a másikinál. Abban azonban a legtöbb oktató egyetért, hogy a Bikram a legjobb alap. Aki ezt elsajátítja, az az összes válfaj összes gyakorlatát képes lesz végrehajtani.