

MADARAS ÁGNES KOLOZSVÁRI OKTATÓ ATESTGYAKORLÁST ÉS TUDATFEJLESZTÉST ÖTVÖZŐ MÓDSZER ERDÉLYI NÉPSZERŰSÉGÉRŐL

# A jóga békésen elvisz önmagunkhoz

Kicsavart testhelyzetek, rendkívüli hajlékonyságról tanúskodó nyújtások, harmóniát sugárzó tartalmak kapnak egyre nagyobb teret nemcsak a közösségi oldalakon, hanem különböző egészség- és szabadidőközpontokban is. A nyugati társadalmakban az utóbbi évtizedekben rendkívül elterjedtek az indiai kultúrából átörökített jóga különböző irányzatai. Madaras Ágnes oktató szerint a jóga népszerűségének kulcsa a test-lélek-szellem egységének harmonizálásában keresendő a mai rohanó világban.

» OLÁH ESZTER

A jóganak korábban is voltak erős elterjedési hullámai, ám az utóbbi időben érzékelhetően nőtt a népszerűsége: a közösségi oldalakat elárasztották a hindu eredetű, testgyakorlást és tudatfejlesztést ötvöző ősi módszerekkel kapcsolatos képi és írott tartalmak, illetve egyre több elvonulós táborral találkozhatunk, amelyeknek központi eleme a jóga. A miértek után kutakodó kérdéseinkre válaszolva Madaras Ágnes kolozsvári jógaoktató úgy fogalmazott, ez mintegy válaszként jelent meg az általunk létrehozott, egyre gyorsuló életformára, amelynek nehezen tartható ritmusához kétségbeesetten próbálunk igazodni – kisebb-nagyobb sikerrel. A nyugati társadalmakban nap mint nap rengeteg információ árad felénk, folyton a megvásárolható értékekkel találjuk szemben magunkat, amelyek megszerzéséért megfeszítetten kell dolgoznunk. A modern kori vívmányoknak természetesen előnyei is vannak, ám a jógaoktató szerint az emberi természet nem erre a létformára lett kitalálva.

## Béke, egységérzet

A jóga gyökerei az ókori Indiába nyúlnak vissza, ahol a szellemi és fizikai gyakorlási módot főként a kolostorokban élő szerzetesek művelték az egészség megőrzéséért, valamint a tudat átalakításáért, megtisztításáért. Az első forrásszövegek megjelenését követően – mint amilyen a Patandzsali indiai fi lozofus által összeállított Jóga-szútrák című mű vagy a hindu vallás legszentebb könyve, a Bhagavad Gíta – az indiai gyógyászat is felfedezte a jóga jótékony hatását, így egyre több tanulmány született róla, és szélesebb körben is elterjedté vált. Már nemcsak a szerzetesi kolostorok féltve őrzött titkaként volt számontartva, hanem a hétköznapi ember számára is elérhető lett, eljutva a környező kontinensekre is. Mircea Eliade román vallástörténész és író például egy egész kötetet szánt a jóga mögött húzódó filozófia megfejtésére.

A jóga gyakorlat meghatározott ásanák (testhelyzetek – szerk. megj.) sorozatából áll, amelyeket a gyakorló



Madaras Ágnes oktató számára a jóga a szabadabbá válás felé vezető utat jelenti

a légzéshez igazítottan hajt végre, így kapcsolva össze a fizikai gyakorlást az ember mentális és lelki szintjével, egyensúlyba hozva azokat. A nyugati kultúrában a valláshoz kötöttség valamelyest lekoptott a jóga gyakorlásáról, és inkább a fiziológiás folyamatokban végbemenő változások miatt hangsúlyt fektet annak szellemiségére és tanításaira is. A testhelyzetek végrehajtására fordított koncentráció egy elmélyült, meditatív állapotot eredményez, nem csoda hát, hogy a stresszel átitatott hétköznapiakban sokaknak jelenti a béke szigetét. Madaras Ágnes jógaoktató szerint népszerűsége ezenfelül annak is köszönhető, hogy a csoportosan végzett gyakorlás jó közösségérzetet adhat. Sokakat éppen a jógaórákon tapasztalt, felszabadító egységérzet hoz vissza újra és újra a jógamatracra.

A szakember megkeresésünkre elmondta, hogy nem minden iskola örökíti át teljesen az indiai jógakultúra hagyományait, de alapvetően erős a szent szövegekhez való kötődés. Egyes iskolák a modern tudomány által gazdagítják vagy értelmezik újra az eredeti forrásokat, amely által hitelesebbé válik az egészségre gyakorolt hatása, és az egyszerű ember is könnyebben hozzájut a gyakorlat mögötti értelemhez. Elterjedésének köszönhetően mára már rengeteg jógaiskola és számos irányzat létezik, melyek közül egyesek az alapozásra (vinyasa jóga), a lassú tempóban végrehajtott mozdulatok pontos kivitelezésére vagy a meditatív állapot elérésére törekcsenek (hatha jóga), mások gyorsak és intenzívebbek, hatásosan erősítve a test izomzatát (astanga jóga). Attól függően, hogy kinek mire van szüksége, a különféle típusú jóga eszközeinek köszönhetően mindenki megtalálhatja a számára legmegfelelőbb gyakorlási formát. Ugyanakkor mind az ásanák (testhelyzetek), mind pedig a pránajámák (légzésgyakorlatok) és a meditációs elemek valamennyi irányzatban megtalálhatók.

## Nagy adag bátorság kell

A jógaoktató a gyakorlók körében leggyakrabban az „én nem vagyok

elég hajlékony a jógához” típusú tévhitel találkozhat, amely – meglátása szerint – könnyen visszarántja az embereket a komfortzónába. A hajlékonysággal kapcsolatos fenntartások miatt tapasztalata szerint nagy adag bátorság kell ahhoz, hogy valaki elmenjen egy jógaórára, ám az első megtett lépés rendszerint meghozza a gyümölcsét. „Szerintem legbelül mindenki tudja, hogy boldogabb, erősebb és egészségesebb lehet; hogy jobban is szeretheti magát. Nekem egyáltalán nincs reklámom, így hoztam azok jutnak el, akik valakitől hallottak az óráimról. Először mindenkinek ki kell próbálnia, hogy passzol-e a tanárral, vagy sem. Amikor megtaláljuk a közös hangot a diákkal, azt szoktam érezni, hogy teljesen beleengedi magát az óra folyamatába, és megbízik abban, ami történik” – meséli Madaras Ágnes.

Elmondása szerint, amint valakinek sikerül megtenni a komfortzónáján kívüli első lépést, onnan már a jóga „teszi a dolgát”. A megfelelő csoportban, megfelelő segédeszközök és tanár vezetésével mindenki számára alkalmas lehet a jóga, így az első alkalom során azok a hiedelmek hámozódnak le, amelyekkel az egyes résztvevők érkeznek. A hajlékonyság nem követelménye, hanem következménye a gyakorlásnak, és amint a gyakorló rájön, teljesen új, sajátos világ tárul fel előtte, amely nem a külsőségekre épít, hanem önmagához viszi közelebb.

## Észrevenni a bennünk rejlő erőt

Jógaoktatóként többször tapasztalta, hogy az első óra végén a résztvevők eksztázisról számolnak be, hiszen sokaknak már az első alkalom során sikerül áttörni a hiedelmek falán és kilépni a mindennapos stressz keltette szorongásból, megfelelésből, depresszív állapotból. „Amint ez megtörténik, rengeteg energia szabadul fel az emberben, így boldogan, bizalommal és megújulva távozhat. Fontosnak tartom, hogy észrevegyük a bennünk rejlő erőt, döntsünk és megbízunk benne” – tette hozzá.

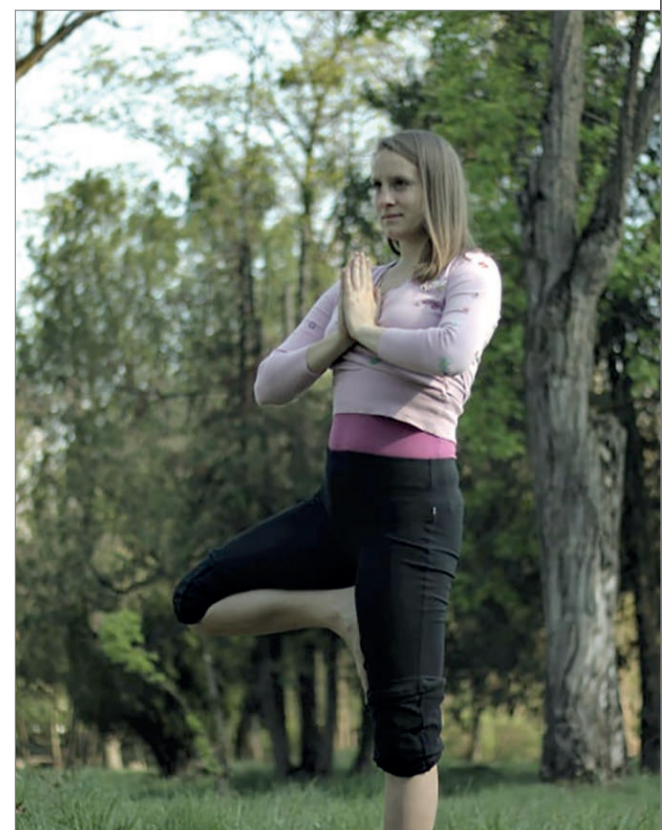
Ha a jógára gondolunk, elsősorban a női gyakorlókat társítjuk hozzá, amely tendenciát Madaras Ágnes is

mege erősít, újabb előítéletek eredményeként. Ugyanis számos olyan tévhit csoportosul köré, amely elfedi a jógában rejlő testerősítő, koncentráció- és energianövelő potenciált. A jógaórákon többségben levő nők jelensége azonban csak a nyugati társadalomra jellemző: Indiában nemtől, kortól és jógamatractól függetlenül történik, és az emberek mindennapjait képezi.

Madaras Ágneshez leggyakrabban hátfájásos panaszokkal érkeznek az emberek, amely gyakran egyetlen órai gyakorlástól egy teljes hétre elmúlik. A lenyűgöző gyorsaságú hatékonyság ellenére azonban fontosnak tartja, hogy a résztvevők apránként megtanulják hazavinni a gyakorlatokat, hogy a nap és a hét bármely szakában elérhető legyen számukra. Diákoktól középkorú résztvevőig minden korosztály megfordul az óráin, elmondása szerint később azonban az idősebb korosztály felé is kiterjeszteni tevékenységét, hiszen az idős emberek számára is jótékony fiziológiai hatással bír.

Csoportos foglalkozás helyett jelenleg egyéni jógaterápiát tart, amely abban különbözik a csoportos órától, hogy a mozdulatsort egyénre szabottan állítja össze, és apránként, a résztvevő igényeihez mérten építkezik. Az egyéni órákon értelemszerűen több figyelmet tud fordítani a gyakorló sajátosságaira, így a fejlődés is kézzelfoghatóbb. „Ugyanakkor ezek az igények hétről hétre változhatnak annak függvényében, hogy a gyakorló milyen lelki és fizikai állapotban van, eszerint pedig onnan indítom az órát, ahonnan érzem, hogy segítheti őt abban, hogy elengedje magát és megbízzon a folyamatban. Számomra a jóga az életbe és a pillanatba vetett bizalmat jelenti, ugyanakkor csodálatos eszköz a szabadabb válásban és a teljességérzetben” – összegzett a szakember.

» A testhelyzetek végrehajtására fordított koncentráció egy elmélyült, meditatív állapot eredményez, nem csoda hát, hogy a stresszel átitatott hétköznapiakban sokaknak jelenti a béke szigetét.



Egységkép. A jóga számos válfaja gyakorolható