

EZ ÉN VAGYOK,  
SZABAD, VAGYOK!



Az utóbbi években *New York-ban és Londonban is* sorra nyíltak a meztelen jóga hirdető stúdiók, ahol nők és férfiak, sokszor hollywoodi hírességek is, ruhátlanul, szabadon jógáznak. Egy *budai jógaközpontban* mi is kipróbáltuk, milyen az anyaszült meztelenül végzett mozgás és meditáció.

**P**artot ért egy újabb amerikai divathullám? Né tán a jól csengő jóga név mögé rejtőzve szexpartikról, féktelen orgiákról van szó? Erről szó sincs. A meztelen jóga évszázadok óta létezik, és semmi köze a szexualitáshoz, legkevésbé a csoportsexhez. Gyakorlói nem a divatot majmolva szabadulnak meg a ruhadarabjaiktól, hanem a konvenciókkal mit sem törődve szeretnének közelebb kerülni önmagukhoz, és a jóga útján megélni a teljes szabadságot. Már külföldre sem kell utazni, hogy kipróbáljuk: egy budapesti jógaközpontban női, páros és koedukált órákra is beiratkozhatuk, bár a magyar fővárosban le kell mondanunk olyan híres aktív nude-jógázók, mint Halle Berry, Gwyneth Paltrow vagy Joseph Fiennes társaságáról.

### ITT ÁLLOK, MEZTELEN

Ha valaki tíz évvel ezelőtt azt mondja, hogy egy napon a meztelen popsím ekepózban mered majd az ég felé, és közben a fedetlen puncimat bámulom, azt gondolom, megbolondult. Mire azonban az élet az ominózus jógaórára vezérelt, már egészen máshogyan láttam önmagam, a testemet, és a meztelenséget is. Sokféle jóga kipróbáltam, és nem az ászanák pucér felvételétől féltem, hanem magától a vetkőzéstől.

Amikor megérkeztem a rózsadombi épület második emeletére, már négyen vártak az órakezdsre, harmincas, negyvenes éveikben járó nők. Ugyanúgy beszélgettünk, mint bármelyik edzőterem öltözőjében, és senkin sem éreztem,

hogy valamilyen titkos beavatásra készüldne. Az egyik fiatal nő, Erika is most van itt először, húsz évvel ezelőtt viszont rendszeresen jógázott meztelenül Magyarországon egy olyan közösségben, ahol életforma-szerűen gyakorolták a jóga szellemiségét. Egyedül én feszengek, a többiek zavar nélkül ledobják a ruháikat, kilépnek a bugyijukból, és mindössze egy finom kendőbe csomagolva vonulnak el a jógaterem irányába. Akarva-akaratlanul rápillantok a testükre. Mindannyian mások, mégis tökéletesek a maguk tökéletlenségében. Gyorsan levetkőzöm, és bebugyolálom magam a kendőbe, ami ápol és eltakar. Hol van már a darázs derekam, a gömbölyű, feszes fenekem? Az utóbbi időben egyre jobban zavar az alakváltozásom, a hat kiló pluszsúly és a combomon éktelenkedő narancsbőr. Hétről hétre egyre kritikusabb szemmel vizsgálom magam a tükör előtt, és átlag másnaponta újabb fogyókúrába kezdek.

Kéri Mónika jógaoktató az óra kezdetén arra kér bennünket, csak akkor dobjunk le a fátylunkat, amikor nekünk jólesik. Nincs semmiféle kényszer vagy elvárás. Szavai megnyugtatók, még azt is el tudom képzelni, hogy az egész óra alatt megbújok majd a kendőm takarásában. Minden egyes izmunkat ellazítjuk, lassan az egész testem békés, nyugodt állapotba kerül. Egyedül én kapaszkodom az első 15 percben a kendőbe, a többiek már pár perc elteltével megszabadulnak tőle, elvégre ruhában végzett jógázáskor sem mustaráljuk a másikat, hanem befelé, magunkra figyelünk. Ez meztelenül sincs másként.

Mire a napüdvözlethez érünk, azt kérdezem magamtól: mitől is félek? Majd határozott mozdulattal ledobom a kendőt, amit egy tunéziai nyaralás

alatt az El Dzsem-i amfiteátrum előtt vettem a bazárban, nem kis alkudozás árán. A szűrje namaszkárt már szabadon végzem, szabadon mozgó melleim sem zavarnak, pedig egyik félelmem éppen az volt, hogyan fognak a melltartó rabságából kiszabadulva önálló életet élni. A légzőgyakorlatokat élvezem a legjobban, az összes porcikám ellazul, a testemben egyenletesen, nyugodtan, folyamatosan áramlik az energia, pehelykönnyűnek érzem magam.

## TÖKÉLETES VAGYOK!

Azért többször is kizökkenek egy-egy pillanatra. A gyertyállásban például elképedve tekintek a hasamra és a derekamra, amin ott sorakoznak a zsírparnák. A fordított testhelyzet miatt most az állam felé mozdulnak, és én ebben a szent pillanatban elhatározom, hogy holnaptól tényleg elkezdem a diétát. Aztán rögtön mentegetni kezdem magam: hiszen gyereket szültem, nem is egyet, és valójában nem bánok egyetlen lerakódott zsírsejtet sem. Az oktató jelenléte és instrukciója, a tudatos légzés pillanatok alatt visszahoz a megfelelő hangulatba. Figyelem, ahogy az izmaim megfeszülnek, érzem az erőm, a mozdulataim egyre rugalmasabbak. Örömmel jógázok, szinte észre sem veszem, hogy meztelen vagyok, feloldódok az ászanákban. Ruha nélkül kifejezetten szépnek, talán még erotikusnak is látok olyan mozdulatokat, amelyeket ruhába csomagolva eddig fel sem fedeztem. Érzem a határaitam, mégis szabadon mozdulok, élvezem a mozgás szabadságát.

Mónika hangsúlyozza, hogy figyeljünk minden, a belsőnk legmélyéről feltörő gondolatra, érzésre, hagyjuk felbukkanni, majd tovatűnni őket. Kétszer is beugrik egy gyerekkori félelmem a meztelenséggel kapcsolatosan. Kislányként szegénylős voltam, és amikor a családunkat Délegyházára hívták, kiborultam. Ma is hálás vagyok a szüleimnek azért, hogy nem vittek el a nudistastrandra. Húszas éveim elején már szabad akaratból,

gátlás nélkül ledobtam a bikinifelsőm a Balaton-parton, és egyáltalán nem zavart, sőt büszke voltam rá, ha megbámulják a hibátlan alakomat. De hiába szerettem csak egy apró bugyiban, topless napozni és úszni, a gyerekeim születése után a testem változása és az anyaság tudata miatt sem vetkőztem le nyilvánosan. Itt és most nincs szégyellnivalóm. Felszabadító érzés megmutatni, ki vagyok valójában, és ezzel együtt vállalni a sebezhetőséget, és a hiányosságaimat is.

## ÚT A TELJESSÉGHEZ

„Mindannyian mások vagytok, más-más testi, lelki és szellemi adottságokkal megáldva – mondja Mónika, aki több mint tíz éve jógaoktató. – A test eszköz, fontos, hogy ápoljuk, törődjünk vele, és a legjobbat hozzuk ki belőle. A nyugati gondolkodás viszont túl sok figyelmet szentel a test felszínének, így az önbizalmunk, az énképünk is gyakran felszínes külsőségeken alapul. A meztelen jóga segíthet a testtel, testiséggel kapcsolatos gondolataink feldolgozásában, amely a külsőnk negatív megítélésében vagy a testünk túlmagasztalásában jelentkezhet. Jógázás közben nagyon erőteljes, belső jelenlétállapotba kerülünk. Ha a gyakorló ebből mégis kiesik, és akár szégyent érez, akár erotikus fantazmagóriákba kalandozik el, az oktató személyes jelenléte és irányítása hamar visszavezeti őt a belső figyelem állapotába.”

Selmeci J. Csongor, a Magyar Jóga Társaság elnöke kiemeli, hogy a meztelenül végzett jóga és meditáció mélyen az ősi indiai kultúrában gyökerező, a szellemi kiteljesedéshez vezető út egy része. Az askéta hindu szerzetesek, a szadhuk ma is gyakorolják. Hamuval vagy a Gangesz iszapjával bedörzsölt meztelen testükkel az anyagi eredetű földi dolgok, valamit az érzelmek és a vágyak teljes elutasítását fejezik ki. „A jóga arról szól, hová tudunk fejlődni testileg, szellemileg – mondja. – A meztelen jógának komoly személyiségformáló ereje lehet, feloldhatja azokat a blokkokat, amelyeket a testünkkel kapcsolatban élünk meg.” **KISS HENRIETTA**