

SIMON ADRI

A csend, a kozmosz

Az Everness Fesztiválon próbáltam ki először; nyomban az astangával kezdtem. Aki e világban kicsit is otthonos, tudhatja, számottevő állóképesség

és erőnlét valójában inkább csak az eredménye, mintsem feltétele annak, amit jógának hívunk. Szóval rögtön egy izzasztó, határozottan dinamikus

órára csöppentem, noha bemutató jellege miatt lazábbra is vehették volna a bősz jógik. Harminc napüdvözet, vagy negyven, ki tudja már; csupán legendás,

szilfid hajlékonyságom nem hagyott cserben, s hogy majomisztikus karjaimmal lazán megcsinálom az összes erőászanát. Mondjuk, félóráig. Itt e derék jógi-

legények (és egy gyönyörű testű jógilány) rendes kilencven percig tekeregtek, szakadt a víz rólam, tagjaim örökre összekeveredtek, kéz a lábbal, és volt

ott még valami keveredő gyúanyag: a csend, a kozmosz és a minden tetőről látható nap esszenciája. Valami titkos, gyermeki, öntudatlan merülés

kezdődött, mély, méhen belüli nyugalom; bár a légzést csak jóval később tanultam a mozdulatokhoz rendezni, hogy abból *dinamikus meditáció* váljon, a

nap, sosem felejttem, a sátorba süttöt, rá a matracomra, izzadó hátamra. A foglalkozás vége felé már kissé szenvedtem, lazáltam és belepihentem;

nem akartam túlságosan elfáradni, salsa-bemutatóóra jött utána. Salsázni aztán nem mentem azóta sem, egy mérsékeltebb, lágyabb jógairányzat,

a *hatha flow* viszont a mindennapjaim része. Néha egy nap süt idebenn. Süt a hátam, a matracot, és belesüt a csendbe, a kozmoszba, az esszenciába.

