

2 MOZGÁS

A tánc felszabadít, a jóga a lelkedig hat. Vajon hol találkozik össze a tökéletesen megkomponált ásana a tánclépésekkel? Próbáld ki a kettő ötvözetét, és lélegezz fel az új test-lélek élményben!

Napjainkra szinte mindenütt a világon – Keleten és Nyugaton egyaránt – divattá vált a jóga, és az életérzés-filozófia-kultúra-testmozgás kvarrettjének terjedéséből nem maradt ki Közép-Európa, tehát Magyarország sem. A tánc és jóga találkozásából nemrég Shiva Rea jógamester új stílust hozott létre, amelyet Yoga Trance Dance néven ismert meg a világ.

HÁROM BETŰ: YTD

A Yoga Trance Dance (YTD) két hatalmas, az ősi erőből fejlődő folyó, azaz a jóga és a tánc találkozási pontja. Az irányzat a testünkben áramló ősi energia felfedezése a jóga segítségével. Lassú indítása folyamatos, egymásba olvadó jóga ásanákkal – azaz testhelyzetekkel – táncba áramlik, és egy formák nélküli, lélegzet vezette mozgulatsorrá válik, megnyitva bennünk a kreatív energiák áramlását.

Y, MINT YOGA

Mostanság egyre többen gyakorolják a jóga különböző fajtáit, amelyek során folyamatos ismétléssel és koncentrációval az ásanák egyre inkább nyitják meg az önismeret kapuit, a szabadsághoz és a felszabadultság érzéséhez vezetve. Mások táncolnak, és a tánc mozgulatait sokévi ismétléssel összpontosítva kristályosítják ki annak érdekében, hogy erőlködés nélkül mutassák be és adják át az öröm e kifejezését.

TUJTAD?

A Yoga Trance Dance-en az összes ott lévők közös koncentrációja teszi még mélyebbé a felfedezést, hogy szabadon engedjük azt az alkotó energiát, ahol az élet lélegzete és a kreativitás találkozik.



SZÖVEG: KISS ANDREA JÓGA ÉS TÁNCANÁR. WWW.COSMICDANCERYOGA.COM. FOTÓ: ÁLMOSD PHAEDRA

1 mozdulat

D, MINT DANCE

Mindenki született táncos, ösztönösen mozgunk és ismerkedünk meg a világgal, ahová érkezünk, de a megfelelés és kritikák által sokan eltávolodnak ettől a kifejezési módtól. Ebben a táncban nincsenek korlátok és elvárások, mindenki a maga egyéni mozgulataival lép be abba az állapotba, ahol megáll az idő, és csak a tánc, a mozgás létezik. Az együtt táncolás a csendből indít, ahonnan nagyon lassú

mozdulatokkal ébredünk fel, és leszünk egyre szabadabbak, hogy teret engedjünk a saját táncunknak. Innen újból egyre lassuló mozgulatokkal jutunk vissza a csendbe, és abba a mozdulatlanságba, ahol érezni és hallgatni tudjuk a belső és külső zenét, amelyet a természeti erők felénk irányítanak. Valószínűleg sokan otthon ösztönösen is gyakorolják ezt, amikor zenét hallva levetkőzik a gátlásait és „csak” táncolnak.

T, MINT TRANSZ

A Yoga Trance Dance egyfajta mozgással elért meditáció. Hiszen mindig minden mozgásban van, de mostanra körülötünk oly gyorsan alakul át minden, hogy egyre nehezebb egy pontra koncentrálni. Testünk jelzéseire pedig egyre ritkábban figyelünk, a túl sok ülés-állás-autóvezetés, a mobiltelefonok és a „cyber” órák egyre többfelé osztják meg az összhangot. Testünk merevvé válása, tudatunk ziláltsága pedig az ősi egyensúlyhoz való visszatalálást nehezíti meg.

PRÓBÁLD KI! A YTD lassan ébreszti fel a tested ásanákkal, majd egyre gyorsuló zenei vezetéssel a befelé fordulás kinyitja azokat a csatornákat, amelyeket azáltal érünk el, hogy levetjük a megfelelés összes kényszerét, csak belülről – a lélegzésre és a belső hangra – összpontosítunk, és mindez olyan transz állapotba vezet, ahol új kapukat nyitunk meg, és mindebből később tanulni tudunk.



ZENE ÉS CSEND

A transz állapotban egyfajta mozgásos meditációs állapotba kerülünk, ahol érezzük a körülöttünk táncolókat, halljuk a zene lüktetését, de csak egy belső vezérlésnek engedelmessé válunk. A végén a hosszú Savasana utáni csendes ülő meditációt pedig sokkal természetesebben éljük meg azok is, akik még nem meditálnak rendszeresen. Miután a stílus könnyű, egyszerűen követhető ásanákkal kezdődik, azok is élvezni tudják, akik még nem ismerkedtek meg a jógával. A tánc pedig ösztönös, ezért ehhez semmilyen alapképzésre nincs szükség.

ANDREA TÖRTÉNETE

Amikor először voltam egy YTD hétvégén, megdöbbentem, hogy mennyire sokszínű a társaság. Voltak ott a 20 évesektől a nagyszülőkig férfiak és nők, és Shiva Rea, az oktató elmesélte, hogy a tízéves fia is szeret vele táncolni a barátaival. Volt, aki azért érkezett, hogy megismerje és elsajátítsa ennek az irányzatnak a felépítését, hogy később másokkal is megoszthassa. Néhányan viszont, akik már próbálták, azért tanultak, hogy az öngyógyításukban ők is szerepet vállaljanak. Megdöbbentő volt hallani, hogy milyen élményben volt része jónéhány táncosnak. Számomra minden közös tánc belső fejlődést jelent. Ilyenkor mindig felszínre tör valami, amivel később foglalkoznom kell, és muszáj felszabadítanom.