Ýalañaç ýoga seansyna ýazyldym

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
Ýalañaç ýoga seansyna ýazyldym ÝALAÑAÇ ÝOGA SEANSYNA ÝAZYLDYM

Bir kemimiz şudy, bulam boldy dyndy. Soñky döwür ýalañaç ýoga seanslary giñden ýaýraýar. Bagyşlañ welin, bu añ we beden taýdan adamy ajaýyp şekile salýarmyş.
Häzirlikçe diñe aýal-gyzlara niýetlenen kurslara gabat geldim. Erkekler üçinem «barmy», ýa gelejekde ikisi-de goşulyşyp ýerine ýetiriljekmi… ony biljek däl. Hatda men ýogalar barada suwytly bilýän zadymam ýok, ýöne, elbetde, az-owlak düşünjäm bar. Soñky günlerde her göwreli aýal-gyz türk zenany mysaly «hamyla ýogasyny» ýerine ýetirýär.

- **MEN ÝOGADAN GORKÝARYN**

Birnäçe ýyl öñ Stambulda bir ýoga bilen gürrüñdeşlik geçiripdim, zähräm ýarylara gelipdi oñ aýdýanlaryndan, şondan soñ şo meseleden şeýle bir göwnüm sowaşypdy, şol sowuklygam maña hemişelik bes bolupdy. Tüssäniñ ysyndan allergiýam gozgapdy, otantik boljak bolup edilmeýän zat ýokdy, ýoguñ aýaly-da Uzak Gündogarlydy. Nişantaşynyñ köçelerinde arasy degip duran beton jaýlaryñ birinde öz derejeeinde atmosfera döretmek isläpdi, biçäre. Dagy nätsin! Gorky meniñ öz

meselämdi, elbetde, aslynda gorkar ýaly zat ýokdy, emma ol biziñ şertlerimize şeýle bir çaprazdy, şeýle bir absurddy welin, edil gorkmag-a diýmäýin, ýöne ýoga ýaşuly we ýogaçylar aýyplaşmasyn, olara haýranym hekgerdi.
Ýalañaç ýoga!
Ýalañaçlanyp ýoga gimnastikasyny ýerine ýetirmek zenana öz bedenini tanamak, öz teni bilen utgaşmak we erkin bolmak duýgusyny dolulygyna döretmegi maksat edinýär.
Olar muny şu şekilde düşündirýär.
Okaýan islendik zadymy añymda, göz öñümde janlandyrma we erbet şekilde çişirme häsiýetim bar. Seret, ýene şeýtdim!
Birtopar ýalañaç aýal görse, bi erkekleriñ añyna derrew başga zat geler, seks düşer ýatlaryna. Hamala, hemme aýal-gyzlar Jessika Albadan, Adriana Limadan, Kim Kardaşýandan ybarat ýaly düşünerler.
Ýogsam bolmasa olaryñ tipindäki zenanlardan dünýäde bary-ýogy on sekiz sanysy bar.
Garynlak, götlek, hatda göwüslek uýalaryñ hemmesi bir wagtyñ özünde erkinleşýär. Gaty gülkünç, gatnaşsam gülkimi saklap bilmerinmikä diýýän, iñ beterem öz bolşuma.

• DÜÝBI TÜRKLERDEN GELIP ÇYKAN BOLAÝMASA…

Men ýene-de, ýalañaç ýoga maşklary esasan biziñ ýurdumyzdan çykandyr diýip oýlandym. Hawa, her many-mazmunly oýlap tapyşyñ düýbünde türkleriñ yzy bardyr, meselem, indeýleriñ aslynyñ türki halkdygy, Aýda azanyñ sesiniñ eşdilendigi ýaly gipotezalara bolan ynanjym mizemezdir.
Meselem, hammamy alyp göreliñ.
Hemmelere mälim hammam.
Türk hammamy.
Näçe müñ ýyldyr daýzalar, eneler, uýalar bir ýere jemlenip erkinleşmeýärmi näme?
Biri-birlerine syn ede-ede komplekslerinden saplanmaýarlarmy näme?
Hammamda bolýan zatlary gowy bilýärin, sebäbi garry enem yzyna tirkäp äkiderdi, aslynda hiç gidesim gelmeýärdi, soñra geñ

göräýmeli, özümde höwes döräp gatnamaga başladym.
Hiç bir ýoga seansynda şolar ýaly derläp, şatlanyp, wagtyňyzy hoş geçirip, öýňüze keýpihon dolanyp bilmersiňiz.
Daşarda agras, gaşy çytyk görünýän daýzalaryň özüni hammamda neneň arkaýyn we şadyýan alyp barýandygyny hut öz gözlerim bilen gördüm. Otel hammamlary ýa-da SPA (suw bilen em edilýän şypahanalar) merkezleriniň hammamlary barada aýdamok, düşündiň gerek…

Siziň bilýän jemgyýetçilik hammamy, eger nesibäň güýçli bolup, giden hammamyň taryhy hammam bolsa, gümmezi, gurnalyşy we içiniň hyzmaty bilen ajaýyp arassalanmany başdan geçirip bilersiňiz. «Çemberlitaş» hammamy meniň iň halaýan hammamym we megerem «çyplak ýoga» akymynyň başyny başlan daýzanyň ýoly Yslamboldan geçen bolmaly.

• GELİN HAMMAMY HAÝSY ÝURTDA BAR?

«Gelin hammamy» diýen bir zada duş gelipdim, bir gezekde gürrüň bersem, «çişirip aýdýaň» diýersiňiz.
Hammamdaky dynç alyş bölüminde dolma börekler iýilýär, soňam hemmesi birlikde göbek titretme tansy edilýär.
Şeýle-de, täze gelen gelin ilkinji gijesinde ulanan prostyny bilen, köplenç gyzyl-mämişi reňkli bezemen seçekli içki eşiginde uýat ýerlerini örtmeýän şekilde tikilen bebi-dolly (ночнючка) gaýynenesiniň we baldyzlarynyň öňüne çykýar.
Geliniň ejesi we uýalary şumjaryşyp ony mazamlap, öwüp başlaýar, gaýynene we geliniň är tarapy gyzy mazaly synlaýar, käbiri gülümsiräp onuň göwnüne ýaran tarapyny aýdýar, käbiri-

de agzyny-burnuny gyşardyp, «höwes ederligem ýok eken-le» diýip göwnüýetmezçilik edýär.
Men mürähet edilen börekleri symyşlap durkam, hamana, Kusturisanyñ kinofilmlerine tomaşa edýän ýaly keýp alyp, ak sabynyñ ysy kükeýän zalda arasynda heziller edýärdim.
Şindi size ýüzlenýärin: haýsy çyplak ýoga seansyna çalşyp bolar bu deñsiz-taýsyz hammamda şatlanyp, agaýana suwa düşme sungatymyzy?
Her niçik-de bolsa, seansa ýazyldym, gidip görjek, gatnaşjak we aýdýanlarymyñ dogrudygyna mazaly göz ýetirjek. Çyplak ýogamy ýa hammam? Haýsysy özüñe bolan ynamy artdyrmaga has gowy ýardam edýär, synap görerin.
Şeýle-de, bu ýazgym üçin surat gözläp ýördüm welin, aýal-erkek birlikde-de ýerine ýetirilýäni-de bar bolsa näme. Hudaý saklawersin, toba estapyrylla, ölmesek her zady görjek ekenik…

Elif AKTUG.

03.11.2019, Odatv.com Medisina