

# Ýalaňaç ýoga seansyna ýazyldym

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 23 января, 2025

Ýalaňaç ýoga seansyna ýazyldym ÝALAÑAÇ ÝOGA SEANSYNA ÝAZYLDYM



Bir kemimiz şudy, bulam boldy dyndy. Soňky döwür ýalaňaç ýoga seanslary giňden ýaýraýar. Bagışlaň welin, bu aň we beden taýdan adamy ajaýyp şekile salýarmış.

Häzirlikçe diňe aýal-gyzlara niyetlenen 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. Soňky günlerde her göwreli aýal-gyz türk zenany mysaly «hamyla ýogasyny» ýerine ýetirýär.

## • MEN ÝOGADAN GORKÝARYN

Birnäçe ýyl öñ Stambulda bir ýoga bilen gürrüňdeşlik geçiripdim, zähräm ýarylara gelipdi oñ aýdýanlaryndan, şondan soň şo meseleden şeýle bir göwnüm sowaşypdy, şol sowuklygam maňa hemişelik bes bolupdy. Tüssäniň ysyndan allergiýam gozgapdy, otantik boljak bolup edilmeýän zat ýokdy, ýoguň aýaly-da Uzak Gündogarlydy. Nişantaşynyň köcelerinde arasy degip duran beton jaýlaryň birinde öz derejeeinde atmosfera döretmek isläpdi, biçäre. Dagy nätsin! Gorky meniň öz

meselämdi, elbetde, aslynda gorkar ýaly zat ýokdy, emma ol biziň şertlerimize şeýle bir çaprazdy, şeýle bir absurdy welin, edil gorkmag-a diýmäýin, ýöne ýoga ýaşuly we ýogaçylar aýylaşmasyn, 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.

Okayan islendik zadymy aňymda, göz öňümde janlandyrma we erbet şekilde çisirme häsiýetim bar. Seret, ýene şeýtdim!

Birtopar ýalañaç aýal görse, bi erkekleriň aňyna derrew başga zat geler, seks düşer ýatlaryna. Hamala, hemme aýal-gyzlar Jessika Albadan, Adriana Limadan, Kim Kardaşýandan ybarat ýaly düşünerler.

Ýogsam bolmasa olaryň tipindäki zenanlardan dünýäde bary-ýogy on sekiz sanasy bar.

Garynlak, götlek, hatda göwüslek uýalaryň hemmesi bir wagtyň özünde erkinleşýär. Gaty gülkünç, gatnaşsam gülkimi saklap bilmerinmikä diýyän, iň beterem öz bolşuma.

### • DÜÝBI TÜRKLERDEN GELIP ÇYKAN BOLAÝMASA...

Men ýene-de, ýalañaç ýoga maşklary esasan biziň ýurdumyzdan çykandyr diýip oýlandym. Hawa, her many-mazmunly oýlap tapyşyň düýbünde türkleriň yzy bardyr, meselem, indeýleriň aslynyň türki halkdygy, Aýda azanyň sesiniň eşdilendigi ýaly gipotezalara bolan ynanjym mizemezdır.

Meselem, hammamy alyp göreliň.

Hemmelere mälîm hammam.

Türk hammamy.

Näçe müň ýýldyr daýzalar, eneler, uýalar bir ýere jemlenip erkinleşmeyärmi näme?

Biri-birlerine syn ede-edede komplekslerinden saplanmaýarlar my näme?

Hammamda bolýan zatlary gowy bilyärin, sebäbi garry enem yzyna tirkäp äkiderdi, aslynda hiç gidesim gelmeýärdi, soňra geň

göräýmeli, özümde höwes döräp gatnamaga başladym.  
Hiç bir ýoga seansynda şolar ýaly derläp, şatlanyp, wagtyňzy  
hoş geçirip, öýňüze keýpihon dolanyp bilmersiňiz.  
Daşarda agras, gaşy çytyk görünýän daýzalaryň özünü 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 güýcli bolup,  
ilden 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, «çisirip aýdýaň» diýersiňiz.

Hammadaky dynç alyş bölümünde 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 seçenekli 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 symışlap durkam, hamana, Kusturisanyň kinofilmlerine tomaşa edýän ýaly keýp alyp, ak sabynyň ysy kükeýän zalda arasynda heziller edýärdim.

Şindi size ýüzlenýärin: haýsy çyplak ýoga seansyna çalşyp bolar bu deňsiz-taýsyz hammamda şatlanyp, agaýana suwa düşme sungatymyzy?

Her niçik-de bolsa, seansa ýazyldym, gidip görjek, gatnaşjak we aýdýanlarymyň doğrudygyna mazaly göz ýetirjek. Çyplak ýogamy ýa hammam? Haýssy özüňe bolan ynamy artdyrmagá has gowy ýardam edýär, synap gorerin.

Şeýle-de, bu ýazgym üçin surat gözläp ýördüm welin, aýal-erkek birlikde-de ýerine ýetirilýäni-de bar bolsa näme. Huday saklawersin, toba estapyrylla, ölmesek her zady görjek ekenik...



Elif AKTUG.

03.11.2019, Odatv.com Medisina