

**„EGYES FICKÓK
ÚGY GONDOLJÁK,
A JÓGÁTÓL KEVÉSBÉ
LESZEL FÉRFL.
AZ IGAZSÁG AZ,
HOGY SOKKAL INKÁBB
AZ LESZEL”**

**MICHAEL JAMES WONG,
A BOYS OF YOGA ALAPÍTÓJA**



Yancy Scott Schwartz

Boys of Yoga: amit tudni érdemes

A legtöbb pasi számára a jóga rózsaszín sztreccset és vegán csajokat jelent. Állatokról és érzésekéről elnevezett pójzok, mély légzés. Valami, amit egy sejtelmesen megvilágított, gyertyákkal és füstölőkkel teli teremben csinálsz, majd gluténmentes sütkel és kelkáposztatúrmixszal fojtasz le. Ha így állsz hozzá, tudd, hogy nem vagy egyedül.

De ez nem jelenti azt, hogy igazad is van. A jóga valódi gyakorlása belső munka, nem külső. Sokkal többről szól, mint hogy különböző pozíciókat veszel fel a szőnyegen, idővel erősebbé és rugalmasabbá válik a tested, nyugodtabbá az elméd, a minden nap

„LE A SZTEREOTÍPIÁKKAL – MATRACRA FEL, FIÚK!”

élet pedig egy kicsit kevésbé kaotikussá. A jóga képes megadni azt a fizikai erőnlétet, amelyre vágysz; de áss mélyebbre, és felfedezed majd, mennyi minden mást is tartogat számodra! Sajnos a jógához való hozzáállás még mindig felszínes. A magazinokat és az Instagramot cirkuszí mutatványokra emlékeztető, akrobatikus testtartásokban pójzoló bikinis csajok árasztják el. Ez lenne a jóga? Igen, de ez nem a teljes kép. Lépj hátra egyet, szélesítsd a látóköröd, és észreveszed, hogy létezik egy egészen új jógás faj, a SRÁCOK, akik világszerte ösztönzik, tanítják és élik a jógát.

Ez a BOYS OF YOGA (*Jógás Srákok*), az elfeledett kisebbség. Egy projekt, amelynek az a célja, hogy autentikusan és mindenféle szűrő nélkül mutassa be a jógás közösség másik oldalát, amely a férfiaknak a modern jógaközösségen belüli alulreprezentált-ságáról szóló párbeszédből a nyugati világ mai jógaszemléletét és gyakorlását kihívás elé állító mozgalommá vált.

Acél egyszerű: tiporjuk el a srákokkal kapcsolatos jóga-előírásokat, és terjesszük el a gyakorlás előnyeit mind a matracon, mind azon kívül.

Ez egy olyan mozgalom, amely a világ különböző pontjairól származó jógák ösztönző történetei és tapasztalatai által szeretné jobbaként tenni a világot. Nagyon egyszerű: a jóga mindenkinél jót tesz, előnyei tagadhatatlanok.

Eljött az idő, hogy csatlakozz.



Bővebb infó: boysofyoga.com @boysofyoga

04 **ELŐSZÓ**

08 **BOYS OF YOGA: AMIT TUDNI ÉRDEMES**

12 **BEVEZETÉS**

22 **GYAKORLÁS**

Mi is a jóga valójában?

34 **CSAK LÉLEGEZZ!**

Egy lélegzetvételnyire vagy a nyugalomtól

50 **MIT HOVA RAKJAK?**

Az alapok és a kezdet

104 **KIFORDÍTVA**

Ez nem külső, hanem belső munka

120 **SZÁMOLJ LE AZ EGÓVAL!**

A jóságnak nincs ellensége

136 **NE KÜZDJ AZ ÉRZÉS ELLEN!**

A férfiasság újradefiniálása

152

ÜLJ LE, ÉS BEFELÉ FIGYEL!

Vedd lejjebb a hangerőt!

168

AKCIÓK A REAKCIÓVAL SZEMBEN

Mit jelent az akció?

180

JOBB ÉS BAL

Nem jó és rossz

194

PRIORITÁSOK

Határozd meg őket!

214

A JÖVŐ MOST VAN

Ha nem most, mikor?

220

TÁRGY MUTATÓ

222

A SZERZŐRŐL

Bevezetés

Helló! Michael James Wong vagyok. Világiáró jógi, wellnessvitázó és a BOYS OF YOGA alapítója.

Előtte azonban csak egy új-zélandi fiú voltam, aki a kaliforniai Santa Monica strandjain cseperedett fel. Olyan helyről származom, amelyről A gyűrűk ura-filmtrilógia előtt senki sem hallott, és bevándorlóként felnőve semmi más nem akartam, csak beilleszkedni és tartozni valahová.

Akkoriban a srákok többsége még azt hitte, hogy Új-Zéland és Madagaszkár ugyanaz az ország (ez még a wifi és a Facebook előtt volt). Néha úgy gondolták, Új-Zéland Ausztrália része. Los Angelesben néhányan úgy néztek rám, mintha egy távoli bolygóról érkeztem volna, és a pénztárcámban hordott ideiglenes tartózkodási engedéllyel cukkoltak, amelyet anyám miatt hurcoltam magammal annak bizonyítékául, hogy engedéllyel élek az Egyesült Államokban.

Abban az időben sem önbizalmam, sem identitásom nem volt. Nem voltam amerikai (16 éves koromban kaptam meg az állampolgárságot), és új-zélandinak sem éreztem magam (nem volt akcentusom, és évente csak egyszer, az ünnepék alatt látogattam Új-Zélandra). Emellett kínai is vagyok – gyerekkorom óta harcoltam ez ellen, mert bonyolította az életemet. A vezetéknevemen, a hétfégi vacsorákon és a családi szófordulatokon kívül semmi kötődésem nem volt sem az országhoz, sem a kultúrához. mindenből volt bennem egy kevés, de úgy éreztem, sehol nem tartozom. Nehezen éltem meg. De visszatekintve úgy látom, hogy ez tett azzá, aki vagyok, és ez tette lehetővé, hogy azt az életet éljem, amit most. Örökké hálás leszek ezért.

Elég átlagos gyerekkorom volt egy liberális, haladó szellemiségű városban. Sportoltam, doboltam

egy bandában, cserkész lettem, és rövidgatyában-pólóban éltem az életem. Szerencsés vagyok, mert csodálatos családom van olyan támogató szülőkkel, akik minden körülmények között mellettem állnak. A nyolcvanas évek elején települtünk át Los Angelesbe apám munkája miatt, aki akkoriban a Canterbury of New Zealand ügyvezetője volt, és abban a költözést követő időszakban nem nagyon voltak barátaim, így a családom jelentett minden.

Apám fociedzősködött, és soha nem hagyott ki egyetlen meccset vagy iskolai megbízatást sem; a mai napig oszlopos tagja a Santa Monica-i szociális és sportközösségeknek. Anyám a családi szikla – jó-ságos, törődő és együttérző. Ő tanított meg főznni, úriembernek maradni, mindenkit tisztni és a jót látni az emberekben. Nem hiszem, hogy valaha is csinált volna magának akár egyetlen szabad estét is – ő tényleg a világ legjobb anyukája szerény véleményem szerint.

Én vagyok a középső gyerek. Van egy bátyám, Andrew; ő volt az a srác, akit az ember minden maga mellett akart tudni. Nemcsak azért, mert kemény fickó volt (gyerekkorunkban sűrűn emlékeztetett rá, hogy ki a főnök), hanem mert becsületes, megbízható, őszinte és jó szándékú. Nem kis részben neki köszönhetem, hogy rendes ember lett belőlem. A kishúgom, Nicole a család szupersztárja; kitűnő tanuló, művész beállítottságú, kreatív; apánk kis hercegnője. A mai napig megszégyeníti a bátyjait, de ennél kevesebbel be sem érnénk.

Középiskola után zenei ösztöndíjjal kerültem a Los Angeles-i Kaliforniai Egyetemre, de ezt később föladtam, és szociológiából, valamint viselkedéstudományból diplomáztam. Már akkor egyértelmű volt, hogy jobban élvezem, ha a valódi élet tanulmányozásában merülök el, mint ha papírra vetett jegyzetekben.

A jógával összefüggő utazásom 2005 környékén kezdődött, és örökre megváltoztatta az életemet. Annak ellenére hogy Los Angelesben nőttem fel, a jóga szó a húszas éveim elejéig nem szere-