TÚRA

Hegyeken át

Március 3-án, szombaton: Börzsöny, tanösvény. Útvonal: Katalinpuszta–Gyadai rét–

Nagyszálerdő–Rockenbauer-kopjafa–Katalin-

puszta. Táv: 16 km. Szint: 300 m. Találkozás: 6 óra 50 perckor az Árpád hídi autóbusz-pályaudvaron. Túravezető: *dr. Balogh István, Merkl Gábor.*

Gyopár

Március 4-én, vasárnap: Pilis.

Útvonal: Solymár–Zsíros-hegy–Antónia-árok–Pilisszentiván–Pilisvörösvár. Táv: 12 km. Szint: 200 m. Találkozás: 8 órakor a Moszkva téren, a metrókijáratnál. Túravezető: *Mátis Anna.*

Test és a lélek együtt csiszolódik

Hazánkban is egyre többen hódolnak a keleti harcművészeteknek

A keleti harcművészetek hallatán sokan a kidolgozott, erőt sugárzó mozdulatokra, gyönyörű kiegészítőkre és látványos bemutatókra gondolnak először. Mindez azonban csak a felszín, hiszen a keleti harcművészetek lényege ennél sokkal mélyebben gyökerezik.

TROLL JUDIT

Fotó: archív

A kard valódi, az ellenfél azonban fiktív

A küzdelmet és a mozgás művészetét magában foglaló sportág nem az ellenfél legyőzésében, hanem saját magunk megismerésében, fizikai és szellemi képességeink fejlesztésében teljesedik ki. Ez alól nem kivétel a jodo és iaido – két csodálatos mozgáskultúra – sem, mely több száz évvel ezelőtt Japánból indult hódító útjára, s ma már hazánkban is egyre többen gyakorolják.

Hábermajer Gábor, a budapesti Shinbukan Egyesület alapítója

Karddal és bottal

A magyar fül számára szokatlanul csengő két kifejezés közül az iaido a kardrántást, a jodo a bot útját jelenti. *Hábermajer Gábor,* a budapesti Shinbukan Egyesület alapítója és vezetője tizennégy évvel ezelőtt ismerkedett meg e két különleges harcművészeti irányzattal.

– Egyesületünk létrehozásával – két és fél évvel ezelőtt – szerettünk volna kialakítani egy helyet, ahol a mozgás mellett a lélek csiszolására helyeződik a hangsúly, így jött létre a Shinbukan. Hiszünk benne, hogy az iaido és a jodo gyakorlása segít jobb emberré válni. Úgy gondoljuk, hogy sem az iaido, sem a jodo nem lehet öncélú, az edzések során egymásra odafigyelve, együtt gyakorolva fejlesztjük egymást testileg-lelkileg egyaránt. Fő faladatunk nem a technika elsajátítása, hanem önmagunk megismerése.

Ismerd meg önmagad!

Japánban a katonai kaszt az 1800-as évek végéig a társadalmi rend tetején helyezkedett el. Legfontosabb eszközüket, a kardot ma is használják az iaidóban. Az edzések alkalmával elsődleges szempont a sérülések elkerülése.

– A kard és a bot csupán egy eszköz az önmagunk kiteljesítéséhez, képességeink és korlátaink felismeréséhez vezető úton. Sokszor mondják, és nem véletlenül: előbb ismerjük meg testünket, fizikai valónkat, s ez utat nyit befelé, a lélek feltérképezéséhez – avatott be a részletekbe a vezető.

Fiktív ellenféllel

– A gyakorlás során biztonsági okokból kompromisszumot kell kötni – folytatta Hábermajer Gábor. – Vagy az eszközt cseréljük le, vagy az ellenfelet. A mi esetünkben megmaradt a kard, az ellenfél csak fiktív, vagyis nem egymással, hanem egy elképzelt ellenféllel szemben gyakoroljuk a mozdulatokat. Gyerekeknek nem ajánljuk, azonban a férfiak mellett hölgyek is egyre többen részt vesznek. Az edzéseken – miután elsőként egymást, majd eszközeinket is köszöntöttük – az alapmozdulatokat, formagyakorlatokat ismételjük. Az egyesület tagjai vizsgabizottság előtt mutathatják be tudásukat minden évben, mely által magasabb minősítést érhetnek el.

A Shinbukan Egyesület tagjai Erzsébetvárosban keddenként, a Dohány utca 32. alatt, Józsefvárosban péntekenként, a Német utca 14. alatt található általános iskolákban 18 órától várják az érdeklődőket.

KERÉKPÁROSOKNAK

Alapozó edzésterv

Igazán nem lehetett panaszuk a kerékpározás szerelmeseinek az idei télre, a 6-8 Celsius-fokos hőmérséklet lehetővé tette, hogy ha kedvük tartotta, kerüljenek egyet a környéken. A szakemberek azonban arra figyelmeztetik az amatőr kerekezőket, hogy a tavaszvárás ne ragadtassa őket hirtelen, erős megterhelésre. Ennek sok kellemetlen következménye lehet. Számukra az alapozó időszakra, tehát a következő egy hónapra a következő edzéstervet ajánlják.

Hétfő: pihenőnap.
Kedd: 40 kilométeres regeneráló edzés (könnyű áttétellel, nem erőlködve).
Szerda: 50 kilométeres kerekezés sima terepen (2-szer 10 km a max. pulzus 65-75 százalékával, pihenő: 5 km).
Csütörtök: 50 kilométeres tekerés (4-szer 1-2 km enyhe lejtős részen, hátszélben, pörgős áttétellel).
Péntek: 40 kilométeres regeneráló edzés.
Szombat: 60 kilométeres taposás dimbes-dombos terepen.
Vasárnap: 70 kilométeres állóképességi edzés.

A regeneráló edzések kivételével a kulacsban legyen Hydro, a résztávos edzéseken a terhelés előtt egy-egy Power Gel, a hosszabb edzések előtt és közben egy-egy Power Bar szelet fogyasztása javasolt.

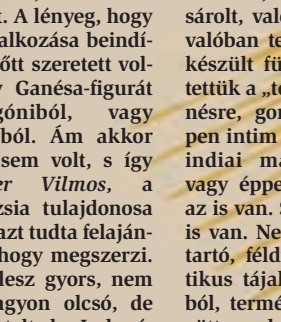
Világok találkozóhelye

A lacsony, pocakos, sárga vagy piros bőrű, emberteste van és nyakán hatalmas elefántfej éktelenkedik, avagy a hinduk szerint ékeskedik. Mi az, pontosabban ki az? Ha a válaszadásban segít, akkor azt is eláruljuk, hogy e különös lénynek legkevesebb négy keze van, és a hiedelem szerint Siva azért teremtette, hogy mind a siker, mind a kudarc tőle származzon. Azért, hogy hatalmas legyen az istenségek között, és mindenfajta szellemi és világi ügyekben bölcs. Ha bárki, bármibe is fog, először az ő segítségét kell kérje, akik pedig ezt elmulasztják, azoknak a vállalkozása legyen eleve kudarcra ítélve – tartja a hindu vallás. Ő a bölcsesség, a gazdagság, a tudomány, a képességek és a körültekintés istene, és ő lett a bejáratok őre. Hát persze, eltalálták; Ganésáról van szó, aki a hindu (és ma már nemcsak a hindu) hitvilágban az egyik legnépszerűbb és kikerülhetetlenebb kapocs a világok között. S hogy miért kerül ezekre az oldalakra az ormányos „kormányos”? Egy történet miatt, egy üzlet miatt, és egy csoda miatt.

E három dolog tulajdonképpen egybefonódik, a Fantázsia világában „ölt testet” és szépít lelket. A Pólus Center-béli kis üzlet különleges tárgyak, esetek és emberek gyűjtőhelye. Jár ide például egy olyan ember, aki ismeri a szanszkrit írásokat, s ha nem is hisz azok minden betűjében, a szimbólumaikat nagyra tartja. Amióta kövér kis Buddha ül az íróasztalán, jól megy az üzlet, amióta elefántszobrocska díszíti az éjjeliszekrényt, szerencséje van, s amióta faragott teknős és macska figyel a könyvespolcról, az egészséggel sincs semmi baj... Noha a magamfajta kívülálló erre azt mondaná, véletlen egybeesés, sokan nem ezt mondják. A nevezett úr sem, aki eljött a Pólusba, a Fantázsiába, mert itt látta a legszebb és legnemesebb fából faragott szimbólumokat, az ő talizmánjait. A lényeg, hogy új vállalkozása beindítása előtt szeretett volna egy Ganésa-figurát mahagóniból, vagy ébenfából. Ám akkor egyik sem volt, s így *Langer Vilmos,* a Fantázsia tulajdonosa csak azt tudta felajánlani, hogy megszerzi. Nem lesz gyors, nem lesz nagyon olcsó, de meglesz... Egy év telt el, s Indonézia legeldugottabb csücskéből megérkezett a Ganésa, amelyen több hónapot dolgozott az alkotója. A megrendelő öröme leírhatatlan volt, s már pusztán érdekességként jegyezzük meg, hogy a Ganésa-szobor megérkezéséig csúsztatott új vállalkozása is „tárolt”. Ez a történet persze csak egy a sok közül. De az tény, hogy aki a Fantázsiába beteszi a lábát, különleges varázslat részese lesz. A nepáli, tibeti vagy éppen afrikai törzseknél faragott arcok védenek, boldoggá tesznek vagy segítik a vadászatot – már ha valaki vadászni szeretne a nappalijában, vagy ahova a falra teszi őket. Vannak persze lovak, sárkányfigurák, macskák, elefántok, teknősök, boldogság- és termékenységőrző delfinek, s más csodafigurák – a legnemesebb fákból kifaragva, a legmívesebben megmunkálva. De ezt úgyis csak az látja, aki látja. Nem lehet leírni azt az érzést, amikor az ember a kezébe vesz egy hónapokig faragott családfát, vagy emberlakot, esetleg macskacsaládot... Ahogy az ujjunk végigsimít, egybeolvad a kis szoborral és pillanatok alatt annyira a miénk lesz, hogy a díszcsomagolás idejére is alig bírjuk elengedni. Nem lehet leírni azt az érzést sem, mennyivel másabb bemenni egy olyan szobába, ahol a Fantázsiában vásárolt, valóban kézzel sodort, és valóban természetes anyagokból készült füstölővel már előkészítettük a „terepet” egy finom pihenésre, gondolkodásra, vagy éppen intim pillanatokra... Szantál, indiai magnólia, nag-csampa, vagy éppen levendula kell? Hát az is van. Színes álomcsapda? Az is van. Nemes fából faragott CD-tartó, féldrágakőből és az egzotikus tájakon található magvakból, termésekből, virágokból fűzött nyakék, vagy karkötő? Bizony, az is van...

Thai, indonéz, nepáli, illetve afrikai, törzsi kultúrák legjava – köztük sok zsűrizett, egyedi termék – egy kicsi boltban, s mindehhez *Ramóna,* az elbűvölő, mindenben segítő „szakértő”, ez maga a csoda, amiért megéri a pénzét a Fantázsia.

És új vállalkozás, vagy éppen Ganésa-szobor megrendelés sem kell ahhoz, hogy mi is új talizmánokkal, erőt, optimizmust adó szobrocskákkal, vagy éppen értékes ajándékokkal, no és boldogan lépjünk ki a kicsi üzlet kijáratán. Az sem baj, ha már a „viszontlátásra, szeretettel várjuk máskor is” alatt matat a kezünk a kis dísztasakban és titkos mosollyal végigsimítjuk új szerzeményünket, s még a tervezett bevásárlásról is elfeledkezünk... De hát fontos döntés előtt állunk; az éjjeliszekrényre, vagy a dolgozószoba asztalára kerüljön az újabb szobor? Ebben a hónapban a harmadik...



(Megbízható forrásból megtudtam, így megsúgom; a Fantázsiában a törzsvásárlói kedvezményeken kívül március hónapban 20 százalékos kedvezményt kapnak a maszkok, elefántok és a CD-DVD tartók árából a vásárlók.) (x)

A busójárás bölcsőjében

Fotó: archív

A Baranya megye keleti részén fekvő Mohács a busójárás, vagyis a télűző maskarázás bölcsője. A téltemető eredete a török időkig nyúlik viszsza, ám mára idegenforgalmi látványossággá vált, karneválszerű vidám mulatsággá alakult. A felvonulás fő érdekessége az ijesztő, szalmával kitömött birkabundás, álarcos busók és a fűrészport szóró gyerekek, valamint a középkori ágyú felvezetése hangos durrogtatások kíséretében. A mohácsiak sötétedéskor nagy tüzet raknak a főtéren, és jelképesen is elégetik a telet.

Nem csak a népi hagyományok miatt érdemes ellátogatni Mohácsra és környékére. A település környéke török kori történelmi tragédia színhelye, nemzeti emlékhely, ahol az ország sorsát megpecsételő vesztes csatában csaknem 28 ezer magyar vitéz halt hősi halált. A nevezetes csata emlékével már a település határán, a Csele-patak hídjánál találkozhatunk. Az emlékezetes dátum 450. évfordulóján, 1976-ban nyílt meg a történelmi emlékhely, ahova a *Pölöskei József* ötvösművész készítette kapun át juthatunk el. Az alkotás az elesetteket szimbolizálja, hiszen bronzelemeit épp 28 ezer szegeccsel állították össze. A kapun belül egy kőből készült térkép, a csata helye és a környező települések láthatók, a kis udvart pedig egy törött virágra emlékeztető szökőkút díszíti. A tömegsírok között II. Lajos király, Tomori Pál, Szulejmán szultán és számtalan névtelen vitéz faszobrát láthatjuk. A mohácsi csata történetét a Kanizsai Dorottya Múzeum mutatja be. Ezen a vidéken fontos szerepe van a kézműves mesterségeknek is, kiemelkedő közöttük a fazekasság, a híres mohácsi fekete korsó. Élő hagyomány ez ma is, mint a kékfestés, amelyhez régi és új mintákat egyaránt használnak. A mézeskalácsosok tükrös szíveket, s mézesbábokat kínálnak, a méhészkedésnél megmaradt viaszból díszes gyertyákat készítenek. Érdemes megtekinteni a közeli, bólyi Batthyány-Montenuovo család mauzóleumát is.

P. A.