

Hoppál Bori angoltanárként diplomázott, de ösztönei és a sors olyan útra vezérelték, ahol megtalálta a válaszokat női létünk örök kérdéseire. Ma párbeszédre tanít testünkkel.

Egy nő tekintszen szeretettel a testére

KISUGÁRZÁS – Borin látszik, hogy boldog, hiszen megtalálta belső egyensúlyát

Előadásokat tart a menstruációról, a női mellről, a szeméremtestről, a várandósságról, a szülésről és a szexualitásról. A fórumokon bárki feltárhatja gondját, illetve a félelmek gyógyítására is szentel időt.

A nőket leginkább foglalkoztató gondolatok között szerepel például, hogy miért élnek meg fájdalmasan a menstruációt. Milyen hangulatban élnek túl, illetve hogyan tudják elfogadni azt, amit a természet bőkezűen vagy szűkmarkúan kínált fel, és miért nem szabad a magazinsztárokhoz mérni önmagukat.

Saját szépségünket a legnehezebb észrevenni.

Fiatal lányként én sem voltam soha elégedett a testemmel. Ezt ma már nem értem, mert visszanezve régi fotóimat, csinos, hamvas leánykát látok. De nyilván én is megerősítésre vágytam, nem tudtam magam szépnek, vonzóknak látni. Aztán az egyetemen, egy mozgásszínházi kurzuson döbentem rá: mi mindenre vagyok képes használni a testemet. Tudtam, mindenképp emberekkel szeretnék foglalkozni, de nem csupán az angoltanítás miatt. Sokat töprengtem azon, milyen jó lenne egy módszer, amelyet alkalmazva a testen keresztül a lélekkel, és a lelken keresztül a testtel is foglalkozhatnánk. Nem sokkal ezután pedig csodás véletlenek folytán találkoztam egy Body-Mind Centering® (testtudat-központosítás) oktató hölgygel. Részt vettem a tanfolyamán, és tudtam, ez az, amit kerestem.

Hogyan ismerte meg a terápiát? Négy nyáron át az USA-ban sajátítottam el a technikát, amelyet nem kizárólag nőknek oktatnak. Egy ilyen képzést elvégezhet táncos, mozgásterapeuta, bárki, aki a testtel foglalkozik. Komplex mozgás- és manuálterápiás módszer, amely a csontrendszert, az izmokat, a belső elválasztású mirigyeket, a test folyadékait érinti. Gondolatban

vagy érintéssel hangolódunk rá ezekre a rendszerekre, segítünk a testnek, hogy az egyensúlyba kerüljön. Az már a saját utamnak tekinthető, hogy itt-hon előadásokkal egészítem ki a gyakorlati munkát, és az is, ahogyan megismertetem a nőikkel, illetve az ő visszajelzéseikre építve fejlesztem tovább a testtudat-központosítást.

Testünk megismerésében ki lehet a legjobb társ?

Minden előadásomon elmondom, én is nőktől tanultam, és valami nagyon szép érzet meg a női energiák áramlása közben. Csodálatos dolgok történnek a testünkben, és rend-



kívül keveset tudunk róluk. Talán nincs köztünk olyan, aki ne igyekezne vélt vagy valós szépséghibáit palástolni. De olyan jó lenne, ha nemcsak a külsőségek szintjén tennénk mindezt, hanem gyakrabban próbálnánk befelé figyelni. Az utóbbi évek tapasztalata megerősített abban, hogy megmutassam a nőknek, hogyan tudnak saját testükre alapvetően másként, szeretettel tekinteni.

Előfordult, hogy lebeszélte valakit pl. a mellnagyobbításról?

Alapvetem, hogy senkit sem mire nem beszélek rá, és nem beszélek le. Aki másként nem tud belső békére lelteni, csak ha korrigáltatja kebleit – vagy más beavatkozásra van szüksége –, akkor tegye meg. Amennyiben

„Én is nőktől tanultam”



CSALÁDIAS LÉGGÖR
– Szeretetteljes, barátságos hangulatban telnek az előadásai

ezek után harmonikus, sugárzó, önbizalommal teli nő leszek, ki vagyok én, hogy döntésében megingassam. Ugyanez a véleményem a szülésről is. Valaki úgy érzi magát biztonságban, ha kórházban szül, más pedig az otthoni miliót választja. Ennek megfelelően fogom segíteni szülésfelkészítőként és dúlaként (a szülő nő mellett asszonytársi segítő – a szerk.) is.

Olvastam, hogy iskolákba is hívják előadásokat tartani. Főként a menstruációról beszélgetünk ilyenkor. Fontosnak vélem, hogy a fiúkban is megváltozzanak a negatív beidegződések ezzel kapcsolat-

ban. Szomorúnak tartom, amiért a felvilágosító munka szinte csak a fogamzásgátlásról és a nemi betegségekről szól. Senki nem beszél a serdülő fiataloknak arról: a lányok és a fiúk testi-lelki fejlődése között milyen ritmusbeli különbségek vannak, és hogy az első csók után érdemes lenne időt hagyni még a léleknek, felfedezni, megcsodálni és tisztelni egymást. Úgy gondolom, épp a felnövekvő generációt kellene megtanítani arra, milyen az egészséges, érett szexualitás, és hogy a testüket nemcsak használni kell, de felelősséget is kell vállalniuk érte.

Pápai Ildikó ●