

BETO PEREZ – ZUMBA MARATON PRÁGÁBAN

Beto Perez – Aki Zumbázik, tudja, mit jelent ez a név. Beto Perez az az ember, aki megalkotta a Zumbát 1989-ben, és sok el-lenállás után végül 2001 óta sikeresen elterjesztette Amerikában, és mint a futótűz, terjedt el Európa szerte, és az egész világon.

Magyarországon másképp éve van jelen, habár 2010 áprilisában volt Budapesten ez első oktató képzés, amin nagyjából 40 lelkes fiatal vett részt – táncosok, táncoktatók, fitness oktatók, és olyanok is, akik csak szeretnek Zumbázni – és az oktatók száma hónapról-hónapra csak tovább növekszik, már előtte is voltak néhányan, akik próbálták megismertetni a magyarokkal ezt a fajta mozgásformát.

Hogy mi is az a Zumba? A Zumba egyszerre tánc, sport, jókedv, boldogsághormon, önfelelt kikapcsolódás, és csupa-csupa vidámság. Nem unalmas, nem monoton, és nem utolsó sorban elűzi a rosszkedvet. A Zumba a legjobb alakformáló, olyan, mint amikor elmegy az ember egy szórakozóhelyre, és áttáncolja az egész éjszakát. Észre sem veszed, hogy leizzad magad, táncolsz és fogysz. Ezt jelenti a Zumba is. A Zumba szó a kolumbiai Zumbear igéből származik, ami egy szeleng kifejezés arra, hogy gyorsan mozogsz és jól érzed magad. A Zumba szó más nyelveken partizást jelent.

Mi is itt, a Napfény Mozgás-stúdióban már több, mint egy éve Zumbázunk. Kis Zumbás csapatunk azóta folyamatosan bővül, mindenki szeret Zumbázni, mi pedig szeretünk Zumbát oktanni.

De térjünk vissza Beto Perezhez. Amikor megláttam az egyik közösségi oldalán bön-gészve, hogy Beto Prágában tart Zumba Partyt a Wellness Maraton keretén belül, azonnal tudtam, nekem és a férjemnek ott kell lennünk.



Zumba party Prágában, középen a Zumba megálmodója

Néhány levélváltás után a cseh szervezőkkel, kiderült, hogy már csak 8 db jegy van, az is csak véletlenül, mert meg lett rendelve, de nem lett kifizetve. Már utaltam is a pénzt, nehogy lemaradjunk Beto Perezről. De hogyan tovább, hiszen van egy 4 hónapos Zumbaba Lili babánk, aki nem jöhet be velünk, és a kocsinkat is totálkárna törték két hónapja. Végül a kis Lili apai nagyszülei el fűztük meg, hogy tartsanak velünk ebben az örültségben. **Miért örültség?** Mert pénteken este még Zumba órát tartottunk a stúdióban, szombat hajnalban, három óra alvás után, egy kis-babával, hajnali 4-kor indultunk utnak (vasárnap reggel pedig irány vissza Budapestre, mert a FitBalance nevű rendezvényen 16 órákor szintén egy nagyszabású Zumba kezdődött).

Félezer km és 7 óra út után – nem számítottunk a lassításokra és arra a minősíthetetlen minőségű cseh autópályára – végül 11-re értünk Prágába az O2 Arénához. A Zumba 11 órákor kezdődött. Képzeltük, mekkora rohanás volt, hogy egy hatalmas bevásárlóközpontban kellett a jegyeket átvenni, és senki, de tényleg senki nem tudott angolul vagy akár németül. Annyit értettek csak, hogy ZUMBA, ennek köszönhető, hogy először egy könyvesboltba irányítottak minket, ahol a Zumba könyveket akciósan árulták.

A lényeg, hogy 15 perc kecskésel, de beestünk az Arénába. Beto Perez mármint volt, de még csak beszélt. Kerestünk egy helyet a hatalmas tömegben, és próbáltuk átérzeni, hogy itt vagyunk Prágában, több ezer Zumbás kö-

zött, és a színpadon Beto Perez, aki azért jött ide egy másik kontinensről, hogy nekünk, magyaroknak, szlovákoknak, cseheknek, és még ki tudja kiknek, tartson egy két órás Zumba Partyt.

A két óra hihetetlenül gyorsan elrepült, és mi jól leizzadtunk. Nagyon jól éreztük magunkat. Beto órát könnyen követhető, a már ismert Zumbás lépéseket kombinálja, a zenék fantasztikusak voltak, és még két vadíjű koreográfiát is megtanultunk, amit még senki nem látott és nem táncolt, fel is vették kamerával, remélem, majd valahol egyszer viszontlátom magunkat valamelyik dvd-n. Beto a Zumba óra végén még Zumbaesküvőt is celebrált.

Milyen embernek ismertem meg Beto Perezt ez alatt az idő alatt? Beto nagyon kedves, barátságos és bolondos, egyáltalán nem nagygyökér, igazán szeretetreméltó és közvetlen ember. Vidámságot, jókedvet és szeretet sugároz az emberek felé. Csodálatos élmény volt több ezer emberrel együtt részt venni az ő óráján, megismerni közelebről és megtapasztalni azt a varázst, amit maga körül teremt.

Fodorné Ferencs Eszter

Gyere el Te is, próbáld ki nálunk a Zumbát, itt a Napfény Mozgásstúdióban! 1162 Bp. Hermi-na út 16. • Tel: 06-70-612-9516 www.napfenygyogaszstudio.eoldal.hu

FÁBIÁN KFT.
Autójavító, karosszérialakatos
Mindenféle típus javítása
huzatópaddal, szélvédők cseréje
Biztosító felé ügyintézés
1162 Csömöri út 201.
T: 405-2741, 405-5409, 06-30/919-2021

06-30-948-1703
KONTÉNER-S
KONTÉNERES SITT-
SÖDER- HOMOK-, KISGÉP-
SZÁLLÍTÁS

Termelői méz:
akác-, repce- és vegyesméz kapható
Marci bá méhészete
Bp. XVI. Irha u. 31. Tel: 409-1481
A XVI. kerületben 3 kg-tól díjtalan házhozszállítás!

Anikó XVI. ker. Széchenyi sét. 14.
Tel: 403-0000
06 20 234-0499
Esküvői Ruhaszalon
Nyitvatartás:
H-P: 12-18-ig
Szo: 10-13-ig
www.anikoszalon.fw.hu
Választékbovítés miatt
menyasszonyi ruha
KIÁRUSÍTÁS
10.000 Ft-tól

INTER-HALLER KFT.
Személy- és tehergépkocsik
teljes körű javítása és
HELYSZINI VIZSGÁZTATÁS
Robogók
forgalmazása és javítása
KÖRNYEZETVÉDELMI ZÖLDKÁRTYA
MOTORDIAGNOSZTIKA
OLAJCSERE DÍJMENTESEN
KAROSSZÉRIA JAVÍTÁS
GUMISZERELÉS, CENTRÍROZÁS
ÚJ ÉS HASZNÁLT GUMIKÖPENY ÁRUSÍTÁS
LÉZERES FUTÓMŰÁLLÍTÁS
SORON KÍVÜLI SZERELÉS
1161 Bp. József u. 107.
T/F: 405-4191, 06-20-927-4283
Nyitva: H-P 7-17
Szombaton 8-14-ig:
ZÖLDKÁRTYA ÜGYELET

PB-gáz-cseretelep
MÁTÉ PÁLNÉ
építőanyag kereskedésében
– Építőanyagok, samottáru, agyag
– Villanyszerelési anyagok
Kályhacsempe, kandallók megrendelhetők
Tűzifa, fabrikett és német brikett is kapható
NYITVA: H-P 7-16, Szo: 7-12-ig
1161 Baross u. 130.
(János u. sarok)
Tel: 405-4987

IDEOLÓGIÁK, CÉLKITŰZÉSEK

Asztrológiai útmutató az Ikrek jegyében

Az Ikrek hava május 21.-vel köszönt ránk, és míg a fényes Napkorong már az Ikrek jegyé-
ben köszönt minket, a jegy saját uralkodója – az eszes és ügyes Merkúr – még a Bika földies jellegében mozog a képlet legma-
gasabb pontján. Merkúr a Bikában a kissé értésről, a mesteri



válásról szól minden egyes fo-
lyamat.
Ha tetszik nekünk, ha nem, a Kos-ba lépett U r á n u s z (már beszél-tünk a múlt hónap össze-foglalójában e nagy bolygó jegy-ideológiák házában – az ideológiák házában – pedig még inkább törekszik arra, hogy ideológiákat, elméleteket gyártson a spontán helyzeteknél felmerülő „Na most mit tegyek?” állapot és az ehhez kapcsolódó élelmek elkerülése érdekében.

A bolygóhoz közelálló Mars – mint az erő és tettlegesség ki-fejeződése –, valamint a csoportosulás harmadik tagja a Vénusz – mint az értékrend és a „szeretem”, „nem szeretem” érzések in-terpretálója – együt-tesen nagy befolyást gyakorolnak hétköznapjainkra. Őket, hármukat alapvetően a hét-köznapok bolygóinak is nevezik. Ez a befolyás, vagy energiatöltés leginkább úgy írható le minden-
napjainkat tekintve, hogy a ben-
nünk lévő erőteljes bizottságra, az adott helyzetet, valamint ér-téktételt alkotunk túl kevés in-formáció alapján. Nyilvánvalóan ezt azért tesszük, hogy megóv-junk személyiségünk sérülékeny részét a kiszámíthatatlan helye-zetek ijesztő előreláthatatlan-ságától. Természetesen ezek a gyorsan felállított „törvények”, szabályok, ítéletek ideig-óráig képesek működni és rövid távon beigazolhatják helyességüket, mégis érdemes már most felis-merni, és tudatosan kezelni a je-len állapot féligazságát és tudni, hogy hosszú távon bizony csa-lódni fogunk elképzeléseinkben. A csalódás pedig bosszúság-hoz, értetlenséghez és rosszabb

...hogyan viselkedne egy igazi bölcs néhez és kilátás-talan helyzetben.

személyiségének egyik kedvecn elfoglaltsága a versengés, akár magával akár másokkal, így te-kintüsk ezeket az energiákat is megoldandó kihívásnak önma-gunkkal kapcsolatban.
Június első-második hetétől kezdve kissé szétaprózzuk ener-giáinkat, ismételten a félelmek miatti védekező, kapkodó maga-tartásunk, hozzáállásunk miatt. A hétköznapjai nehézségek miatt pedig elindulhat az önsorsrontó program, mely nem jelent mást, mint túlzott evéskényszet, állan-dó dühösséget (emiatt magasa-bb vérnyomást), mértéktelen cukorfogyasztást. A helyzet a felnőtté válás folyamata, kortól függetlenül. Pontosabban fogal-mazva, talán a bölcsében válás a helyes definíció. Általában el tudjuk képzelni azt az ideát, hogy hogyan viselkedne egy igazi bölcs néhez és kilátás-talan helye-

zetben. Magunkról mégis nehéz elképzelnünk jelen állapotunk-ban azt, hogy melyt tudunk állni, hogy igenis összeszedhetjük a belső erőnket, és képesek va-gyunk nyugodt és határozott lel-kiállapottal végigcsinálni az elő-tünk álló feladatokat.
A dolog valódi nehézsége az, hogy sem nem erővel – legtöbbször ez dacos erőt jelent –, sem nem erőteljű, gyengén kell hogy elvégezzük feladatainkat. A kettő közötti igazság, a „buddhai” igaz-ság, vagyis a gitár húrját éppannyira szűkséges meghúzni és fes-zíteni, amitől csodaszépen szól, mert ha túl feszés, elpattan, ha túl lágy és laza, nem képes megszól-lani. Ezt viszont gyakorolni kell. Lehet, sőt bizonyosan az is a baj, hogy túl gyorsan, és minden egy-szerre akarunk. Ha nem sikerül azonnal valami, gyakran felad-juk. Pedig ez egy bonyolult tanu-lási folyamat és próbálgatni kell felhangolni saját gitárunk húrjait. Tekintsük a tanulás folyamatát já-téknak, izgalmas kíváncsisággal tekintve előre, mert ettől a kellemes hozzáállástól képes megvál-tozni maga a feladat súlya is, és képes megmutatni a titkot, mely-lyel nyitható és szétszedhető az ördöglatok kusza lehetetlensé-ge. Erőt és izgalmat, békét és játékos nevetést kívánok minden kedves olvasónak az Ikrek havá-hoz.

GYÓGYMASSÁZS
a XVI. ker.-ben, Mátyásföldön
MOZGÁSSZERVI
PROBLÉMÁKRA,
FÁJDALOMCSILLAPÍTÁSRA,
FEJFÁJÁSRA,
RELAXÁLÁSRA
SOLYMOSTI ÁGNES
gyógymasszőr
tel: 06-30/640-5662
www.solymosiagnes-gyogymasszor.shp.hu

LÁBÁPOLÁS OTTHONÁBAN
KÉZI-GÉPI PEDIKÚR
Hívjon bizalommal!
Tel: 30/617-7784

Kos (III. 21. - IV. 20.)

H O R O S Z I R O P

Az Ikrek havában talán kissé belepörgette magát egy meg nem rágott problémába. Csak próbálja erre-arra forgatni képzeletben nyelvét a falatot, de nem sikerül túltennie magát rajta, sem lenyelni, sem kiköpni nem tudja. Ez a helyzet olyannyira lekötő figyelmét, hogy mást szinte nem is lát maga körül. Idegi zsidbadás, feszültség, stressz és az ebből adódó testi tünetek, például pattanások megjelenése, hőhullámok jelentkehetnek. Emésztési problémái is megoldódnak majd, ha túljut lélekbén a rágódáson, erre remélhetőleg június végén már sor is kerülhet.

Rák (VI. 22. - VII. 22.)

A hónap alapállása az öntuda-tos védekező álláspon. Kétféle módon intézheti dolgait – minden esetben a védekezés az alapvető energiamínőség. Az egyik út, a „még mielőtt kialakul volna, hátat is fordítottam, nehogy rossz legyen” hozzáállás. A másik út pedig az erőlen előre támadás. Mindkét esetben ugyanaz a hiba, vagyis nem is tudja igazán, mi előt fut, menekül. Próbálja meg kitartóan megsemmélni az élet adta helyzeteket, mielőtt futás-
nak ered. Meg kell hagyni, futás közben is elég erős az öntudata – nevezük inkább egónak – ahhoz, hogy másokra tereje a dolgok felelősségét.

Oroszlán (VII. 23. - VIII. 23.)

Érző szív és lélek működik Önben, mely benső szépség képes most virágba borulni, ha a környezete egy-egy apró dicséretet oszt Önnek. Ha azonban ezt a kis pluszt nem kapja meg, kényeskedő viselkedésével próbálja kiszajtolni a figyelmet és a közép-pontba kerülés fénséges érzését. Amire figyelnie kell, hogyha Önre figyelnek, ne okoskodja túl mon-danivalóját, próbáljon meg a lényegre szorítkozni, mert a végén még faképnél hagyják mondan-gét. Nehézségei adódhatnak a kapcsolatteremtéssel, a dolgok helyes kikommunikálásával, va-lamint óvatosnak kell lennie, mert hamar „begözhét” és otthagya csapat és papot anélkül, hogy valódi megoldásra jutna. Termé-

Szüz (VIII. 24. - IX. 23.)

Az Ikrek havában a megfontolt és precíz Szüz-jegyűek elhamar-kodott döntéseket hozhatnak, főként munkájuk területén. Túl gyorsan felállíthatnak egy-egy tervet azzal kapcsolatban, hogy hogyan kéne működtetni a dolgokat anélkül, hogy azt alaposan áttekintnék. Ha emiatt megro-vásban részesítenék Önöket, csak nyugodtan vágják rá, hogy egyszer-e egyszer megtehetik, hogy lazábban és pontatlanab-

Megnyílt! Falato-Zoo
Állateledel Szaküzlet
Centenárium stny. 3. pavilon a lakótelep szívében
Nyitva: H-P 9-18, Szo: 9-13 óráig
Akcióink
Whiskas és Pedigree alutasakos, Kitekat száraztáp
Konzervek (400 g) 125 Ft-tól • Macskaalmok (5 kg) 299 Ft-tól
kutyaszalámi (1 kg) 219 Ft • Fagyasztott termékek 85 Ft/kg-tól
Royal Canin hatalmas választéka: kutyának és macskának a kimerős tápoktól a fajtátápokig!
10.000 vásárlás felett INGYEN házhozszállítás a XVI. kerületben!
Minden hónapban ÚJ AKCIÓKKAL VÁRUNK kedves vásárlóinkat!
••• Royal Canin • Whiskas • Pedigree • Kitekat • Dog Chow • Cat Chow • stb. •••

szetesen így feladatai feltorlód-hatnak és magas hegyeként, te-herként nehezdedhetnek vállaira. A gyengeségekből kovácsoljon erőt és energiát, mert a vakcina sokszor magából a méregből vonható ki leginkább.

Mérleg (IX. 24. - X. 23.)

A dolgok lassabban műkö-dnek, mint ahogyan egy levegő je-gyű azt megkíváná. Ez okozhat némi frusztrációt saját magával és környezetével kapcsolatban. Egyik részről szívesen üldögel nézve a virágokat a kertben, másik oldalról viszont sokkalta gyorsabban haladna és ténne a dolgát, mint ahogyan a dolgok akarnak haladni. Ez a kettősség adhat okot a kételkedésre az éle-te irányát tekintve. A kétség és kételkedés pedig kétség mélyen meggyötörni az ember lelkiál-lapotát. Vigyáznia kell az édes-ségek fogyasztásának mennyi-ségével. Ha édeséget kíván, válasszon édes gyümölcsöket, vagy egy-egy gombóc fagyalalt.

Skorpió (X. 24. - XI. 22.)

Kifogyott a puszkapor, újra kell töltöni. Az energiák erőrekesen alakulnak, mivel egyszerűen túl-relemre intik, másrésztől viszont belső feszültséget generálnak, generál magának. Menne is, ma-radna is, vagy menne, mikor nem lehet és maradna, mikor indulnia kéne. Talán túlzottan gyorsnak érzi az alkalmazkodást a napról napra változó feladatokhoz. Ami-ben viszont bizonyos lehet, hogy önmagában nem csalódhat, bár-hová is vezetie élete, sorsa és ez a szilárd bizonyosság nyugtatóan hat majd kedélyállapotára a gyorsan változó helyzetekben. Önma-gába vetett hite irigylérméltó, legyen rá büszke.

Halak (II. 20. - III. 20.)

A Halak-jegyűek kissé meg-álltak az élet pörgése közepette. Ez az állás arra jó, hogy körbe-tekintsenek eddigi életükön, ar-ra viszont nem jó, hogy változ-tassanak is rajta. A bőség lehet, hogy most valamilyen váratlan helyzetből érkezik, amire nem is számítottak. Talán egy ismerős ajánl fel hosszútávon jövedelme-ző lehetőséget. A lényeg, hogy közvetlen környezetükből valaki anyagi támogatást nyújthat Ön-
nek, Önöknek. Talán egy sok-kalta kényelmesebb élet várható, mint eddig, melyben képes saját művészi képességeit fejleszteni anélkül, hogy a napi megélhetés járna az eszében. **Laki Beáta**

SALIX
KERTÉSZETI ÁRUDA
1164 Bp. Magtár u. 40.
T/F: 400-3059, 06-30-9448-394
• Gyümölcsfaültvények, dísznövények
• Cserjék, rózsák, lombosfák
• Sziklakerti örökzöldek, evelők
• Talajjavító anyagok virágföldek szikiák, vízműnyek, tavihalak
• Kert-, sziklakert és kertfő építés
Tuják, fenyők, örökzöldek Öntözőrendszerek
tervezése, felépítése
Kül- és beltéri kerámia
Ny: H-P 8-18, Szo: 8-17, V: 8-13

Bika jegy talán arra lehet igazán alkalmas, hogy végre lefedje, megvalósításra ösztökélje a sok-szor csak távoli tervekét szöve-gető Nyilas-jegyűeket, így végre a dolgok majd megvalósulni lát-szanak.

Bak (XII. 22. - I. 20.)

A Bak-jegyűek leginkább ön-magukkal kerülnek konfliktusba, vagyis elképzelésük a világról és saját működésük a világban most valahogy nem áll egymás-sal párhuzamban. Érzik, hogy va-lami nem stimmel, de még titok a rejtvény megfejtése. Egyelőre csak a nehézségek, és a fáradtság látszódik jól. Ami segíthet, az a kommunikáció, a kibeszélés – már amennyire egy Bak képes kibeszélni önmagát –, valamint a rövid, kisebb utazások, vagy ki-rándulások. Valahogy le kell tud-nia vezetni azt a sok feszültséget, ami Önben ragadt.

Vízöntő (I. 21. - II. 19.)

A Vízöntő jegy uralkodója az Uranusz igen erősen érvényesül a tüzes Kos-jegy „országában”. Tele van energiával, néha túl sok-kal is, így nem csak az adott fel-adat körül, hanem önmaga körül is forog, pörög, dolgozik. Gyors eredményeket vár, nem tűri meg maga körül a lassú, érthetetlen, magyarázkodó magatartást. Ha valami nem tetszős számára, akkor fogja élete batyuját és to-vábbá a következő, jobb, szebb lehetőségekre. Ez a spontanei-tás feltölti a szabadság, szabadu-lás energiával. Egy dolgra kell odafigyelnie, hogyha dühöt érez, inkább hagyja ott az adott hely-zetet, mintsem nekilásson kigu-bancolni a szálakat.

6. oldal