

Biratu zure gorputza alde batera, era sotil eta suabea, aldakak hainbeste ez nabaritzeko. Hankak pixka bat zabaldu, gehiegi ere ez; sabelaldea ez da hainbeste nabaritu. Hanka bat aurreraxeago jarri, horrela zango luzeak eta estilizatuak lortuko dituzu. *Xelebritiek* hori egiten dute alfonbra gorriaren gainean. Esku bat jarri gerrian edo aldakan, eskuekin zer egin ez dakitenean modeloek erabiltzen duten sekretua da.

Jarri dezagun, luzatu sorbaldak atzerantz, modu horretan aldakarekin lerro zuzena osatzen da eta gure sabela ere barrurantz sartuko da. Hanka bat bestearen aurretik gurutzatu, baina modu pinpirinean. Aurreko oinean tentsiorik jarri ga-

be, giharrak behartu gabe, oin hori bera aurrera begira jarri eta gorputzaren karga ipurdian. Bizkarrez jarri, sorbalda bat atzerantz duzula eta besoak pixka bat zabaldua.

Eskuko poltsa bati eutsi eskuetan, esku-besoek postura naturala izango dute eta zure gorputzaren zatiren bat estaltzeko aprobetxatuko duzu. Kokotsa bular aldera eramanez, horrela zure lepoak ez du den baino zabalago emango. Eserita zaudenean hankak paraleloan jarri eta inoiz ez, sekula ez, behin ere ez gurutzatu.

Pentsatzen ariko zarete hori guztia zertarako den, nonbait. Ea yoga egiten hasi naizen edo ze demontre. Ba ez! Argazkietan pinpirin, lirain eta lerden azaltzeko aholkuak dira. Aldizkari batean irakurri

berri ditut aholkuak. Izenburua zehazte aldera, hauxe zioen: «Argalago emateko 10 postura». Ez argazkietan modu naturalean azaltzeko aholkuak. Modu naturalean esan nahi baita: argalago. Adibide bezala hamar emakume argal azaltzen ziren, argazkietarako propio prestatuta, noski.

Ez naiz argazkietarako kameraren aurrean jartzea atsegin duen horietakoa. Nire loditasuna beti agerian geratzen dela iruditzen zait. Ez dut jakiten nola jarri, ispiluaren aurrean bezala. Behin lagun batek nire ispiluko islari atera zion argazkia, mundu honetan gehien beldurtzen ninduten bi gauzak uztartuz: ispilua eta argazkia. Kameraren klixk-az gain, nire barruan ere zerbaitek klik egin zuen. •

Palestinako presoak greban

Koldo Sagasti

Pasa den apirilaren 17an, Presoekiko Elkartasun Egunean, gose greba kolektiboari ekin zioten Palestinako espetxeratuek gutxieneko giza eskubideak aldarrikatzeko. Erregimen sionistaren presondegiatan dauden 6.500 palestinaretatik 1.600ek iragarri dute bat egin dutela deialdiarekin. Barruak oinarritzko eskakizun batzuk dituxedean: senideen bisitak jaso ahal izatea; arreta mediku egokirako eskubidea; barkarte neurriak baztertzea; eta atxilotze administratibo erregimena bertan behera uztea, alegia, gatibuari leporatzen zaizkion balizko krimenak jakinaraz diezazkitela, eta epaitua izateko eskubidea onar diezaiotela. Presoen afera garrantzi

handikoa da Palestinako gizartean; izan ere, azken 50 urteotan 850.000 palestinarrak pasatu dira Israelgo ziegetatik, populazioaren %20 eta gizonezkoen %40; eta ondorioz, gizarte osoa zuzenean edo zeharka ukitzen duen gatazka da presoena. Baina espetxe-eskubideez gain, badago protestaldiari lotutako beste aldarrikapen bat: bertan behera gera dadila segurtasun arloko hitzarmena Israel eta Palestinako Aginte Nazionalaren artean. 1993ko Osloko Akordioetan Israelek behin-behineko aginte autonomoa onartu zien palestinarreri eremu historikoaren azaleraren %12 eskas batean. Ondorengo hogeitau urteotako ibilbideak erakutsi du erakunde horrek eremu ho-

rietan okupazioa kudeatzeko lana egin duela, eta okupatzaileen autoritatea bermatzekoa. Egun, aginte palestinarraren eginkizun nagusia okupazioaren aurkako erresistentziari erasotzea eta indargabetzea da. Elkarlan horren emaitza izan da, besteak beste, Basil Al-Arajen erailketa. Apirilaren 17an, hain zuzen, 40 egun bete dira armada okupatzaileak, PANen inteligentzia zerbitzuen laguntzaz, ezkerreko aktibista eta intelektuala exekutatu zuela. Grebalariek elkartasun deia zabaldu diote munduko gizarte zibilari, eta horri atxikitzeko modurik onena Israelgo kartzelak erresistentziako ekintzailez betetzen ari den autoritate palestinarra kolokan jartzen hastea da. •