



Bağdy  
Emőke

RELAXÁCIÓ  
MEGNYUGVÁS  
BELSŐ BÉKE

Könyv és hangoskönyv  
4+3 relaxációs gyakorlattal





Fotó: Bolya Árpád

Bagdy Emőke  
RELAXÁCIÓ, MEGNYUGVÁS, BELSŐ BÉKE

Bagdy Emőke

RELAXÁCIÓ, MEGNYUGVÁS,  
BELSŐ BÉKE



Copyright © Bagdy Emőke, 2014  
Szerkesztette: Gutman Bea  
Borítóterv: Szabó György

Hungarian edition © Kulcslyuk Kiadó, 2014  
Minden jog fenntartva!

ISBN 978-615-80090-6-5

A mellékelt CD hanganyagát  
az INITA Hangstúdióban rögzítettük 2014-ben.  
Hangfelvétel, produkciós munka, vágás:  
Noszticzius Vilmos (Tius)

Felelős kiadó: Hasenfracz Péter  
Tördelés: Jeges Erzsi  
Nyomás: AduPrint Kiadó és Nyomda Kft.  
Felelős vezető: Dr. Tóth Zoltán

[www.kulcslyukkiado.hu](http://www.kulcslyukkiado.hu)

Jelen kiadvány  
a Magyar Diáksport Szövetség által megvalósított  
„A testnevelés új stratégiájának és a fizikai állapot új mérési  
rendszerének kialakítása és az önkéntes részvétel ösztönzése  
a komplex iskolai testmozgásprogramok szervezésében”  
TÁMOP-3.1.13-12-2013-0001 azonosító számú  
kiemelt projekt keretében létrehozott  
„Stresszkezelés és relaxáció alkalmazása a testnevelésben”  
(ISBN 978-615-80090-6-5)  
kiadvány felhasználásával készült.

# TARTALOM

A lélek útjain .....	9
Mi a stressz?... ..	23
Mit jelent a stresszkezelés? .....	27
Mi a relaxáció? Milyen hatásmechanizmusra épülnek a különféle módszerek? .....	31
„Amikor a test segít a léleknek”: az „aktív relaxációk” hatásszerveződése .....	35
„Amikor az elme segít a testnek”: a mentális („fejben vezetett”) relaxációs műveletek .....	39
Mi a meditáció? .....	43
Mi az imagináció és a vizualizáció? .....	49

A képi megjelenítés és „képgondolkodás” hatalma .....	53
„Minden mindennel összefügg”: érzelmeink és a stresszek, amelyek megbetegíthetnek (vagy gyógyíthatnak).....	57
A gondolat és képzelet hatalma.....	61
Kitekintés „az elme kosárlabdajátékára”.....	65
A fizikai, testi aktivitástól a mozgásalapú relaxációkig.....	71
Relaxációk és meditációk.....	83
Stresszmentesítő mély relaxáció.....	87
Figyelemvezető és koncentrációfejlesztő meditáció.....	95
A progresszív relaxáció és mentális tréning összekapcsolása .....	99
Gyors, hatékony, koncentratív önellazítás .....	107
Testi önismeret-növelés: a „fókuszolás” gyakorlata.....	111
Egészséggondozó meditáció.....	117
Teljesítmény- (vizsga) helyzetekre felkészülés relaxációs belső megerősítéssel .....	121
Záró gondolatok és üzenet az Útitársamnak! .	127

# A LÉLEK ÚTJAIN...

Kedves Útitársam, köszönöm, hogy velem tartasz!

Léleggondozásra indulunk. Nem szokványos a mi kultúránkban az ilyesmi. Emberi dolog félni az ismeretlentől. Nem tanítottak meg bennünket a belső utakra, nem értjük belvilágunk nyelvét, testünk „panaszkodásait” kémiai kényszerzubbonyal parancsoljuk hallgatásra. Lelki bajainkért hajlamosak vagyunk az ordas külvilágot, a körülményeket, má-

sokat okolni. A spirituális dimenzió pedig többnyire néma, mert az Univerzumhoz tartozás felismerésére és a kapcsolat kialakítására már nincs is erőnk, mindennapi gondjaink súlya röghöz köti szellemünket, noha emelkedettségre, felülemelkedésre vágyik. A lélek áhítozik az ünnepre, a szárnyalásra. Bennünk van és transzgenerációs átörökítéssel visszük tovább a misztérium iránti vágyat, ami kiemel, felemel, segíti a szellem kiszabadulását a mindennapok terheiből. Kívül lázasan keressük a boldogító élményeket, másoktól várjuk a megoldást, pedig mindennek magunkban van a forrása, eredete és a megoldókulcsa is. Az ember EGY(ség), testi-lelki, kapcsolati és spirituális világunk egy és oszthatatlan. Ez az individuum szó eredeti jelentése.

Azok a lelki gyakorlatok, amelyeket profán volna „tréningnek” nevezni, a visszataláláshoz és lelkiségünk erőinek, tartalékainak, ősi tudásának megismeréséhez vezetnek. Tudunk-e igazán *megpihenni, töltekezni, elengedni* (magunkat és gondjaink terhét), *megbékélni* a megváltoztathatatlan dol-

gokkal, beletörődés helyett *elfogadni* azt, ami felett nincs hatalmunk, belátni korlátainkat, és a *belső forrásokhoz folyamodva* önmagunkat megerősíteni az élet küzdelmeire? Régi szabály, hogy mindent magunknál kell kezdenünk.

Szeretnél már végre valamilyen pozitív változást az életedben? Akkor kezd el! Magadban keresd a forrást, az erőt, a hitet, a reménységet, és engedd, hogy az ezt szolgáló, veled született, magaddal hozott képességed működésbe tudjon lépni.

Mielőtt gyanakvás ébredne Benned, vajon mifélek is ezek a „lélekkutak”, tedd félre minden elfogultságodat, és engedd el a sokféle (félelemből eredő) téves információt. Ne tarts olyan hiedelmektől, hogy ha kinyitod a fogadó antennáidat, akkor árthatmas üzenetek is „bejuthatnak a lelkedbe”. Ez középkori legenda, ősi félelem. Azt engeded be, ami felett Te döntesz. A tudomány eléd áll, és megmagyarázza, milyen saját erők és önvédelmi rendszerek vannak bennünk, csak azt ültetjük be, amivel a személyiség lelkiismeretileg egyetért.

A régen tudattalannak nevezett lélekrészünkről már néhány évtizede tudjuk, hogy az nagyrészt a jobb agyféltekei és mélyebb, zsigeri agyi működésekhez köthető. Ez az agyrész a bennünket tudatosan vezérlő, a külvilággal intenzív kapcsolatot tartó, analizáló és digitális programmal gondolkodó, „időben és realitásban” működő bal agyféltekénk mögött a fejlődésben második helyre került. Érzelmi agynak is nevezhetjük, mert globális valóságsszemléletében, időfelfogási képtelenségében és szimbolikus (analógiás) gondolkodásmódjában a racionálissal szemben a művészt, a látnokit, az intuitívat képviseli bennünk. Az ő dolga, hogy a belvilággal intenzív kapcsolatot tartson, a szerveinkkel, az automatizmusokkal, amelyeket egyedül ő tud kezelni, de csakis akkor, ha megértjük, hogy az ő működési feltétele a CSAK RÁ FIGYELÉS! Ez pedig gyakorlatilag a befelé figyelést kívánja meg. Ha ezt a (köznyelven) relaxációnak nevezett, módosult tudatállapotot létrehozuk, akkor eleven kapcsolatba kerülhetünk a belvilággal, érzelmeinkkel, amelyekhez a divergens, sokféle ágazó, de analógiásan kereső gondolkodás közvetlenül elvezet.

Munkamódja az, hogy átéléseink hasonlósága alapján az azonos jelentésű élményeinket időtől függetlenül egymással összeköti. Az érzelmi agy nem tud beszélni, hanem képekben és konkrét, érzékletes, szemléletes képzetekben gondolkodik, akárcsak az álom, amely ennek a féltékének a produktuma. Nem véletlen, hogy ez a művészetek forrása is. Ahogyan Pilinszky János mondta, a művészetek egyszerre szólnak valamennyi nyelven. Ezért beszélünk az érzelmi aggyal érzékletes, képi nyelven, hasonlatokkal, mert ezt tudja leginkább megérteni, és erre ráérző megértéssel reagál. Mivel a szervezeti folyamatok is az élményeink részei, látunk, hallunk, szaglunk, tapintunk, ízeket érzünk, ezek az érzékszervi csatornák mind megmozdulnak és „emlékeznek”, amikor a belső utakon járunk. Ha egykor valami nagy öröm volt, annak a testi emlékezetben tárolt nyomai felújulnak, s ha a testünk emlékezik, visszaidézi az egykori jót, ez újra egész valónkban átélhetővé válik. Az érzelmi és élményvilággal, valamint a testi folyamatokkal való kapcsolaton át felszabadíthatjuk a mélyebb erőket, a képzeleti működés hatalmával pedig segítő üze-

neteket küldhetünk a régi átéléslenyomatok, sebek begyógyítására. Tudatos és felelősségteljes módon kezelhetjük saját lelki életünket.

Ezt gyakoroljuk mi együtt, amikor meghívlak a belső utakon való lelki sétákra, természetesen szakmai felelősséggel. Életem jelentős idejét fordítottam arra, hogy kutassam e különleges kapcsolati módokat, és a tudományos munka mellett évtizedek óta a gyakorlatban is alkalmazhattam, megta-  
pasztalhattam ennek eredményességét.

Azt is fontosnak tartom, hogy meghatározzuk, **mi a lelki utak tudományos neve.** Mit teszünk, amikor figyelmünket befelé irányítjuk, és gondolatszövésünket a kívánt változások elérésére koncentráljuk?

Amikor a figyelmünket, képzeteinket a belefedkező ellazulás szolgálatába állítjuk, és a testi-lelki megnyugvás vágyott állapotát szeretnénk létrehozni, ezt az utat *mentális relaxációnak*, azaz feszültségoldásnak nevezzük. Ennek során az el-

meműködés a testi folyamatokra hatása útján éri el a belső feloldódást, megnyugvást. Az izomzat el-lazítása-ellazulása ilyenkor szinte indító szakasza az egész testre kiterjedő szervezeti megbékélésnek. Az ideges, zaklatott, nyugtalan, feszült állapotoknak a relaxáció a legtermészetesebb – úgymond – orvossága. Igen hasznos, ha beletanulunk a relaxáció használatába, mert ez mindig „kéznél van”, így nem függhetünk senki és semmi mástól, például gyógyszereinktől sem. A stresszkezelésnek és a szervezeti pszichoszomatikus tünetek, sőt betegségek kezelésének a relaxáció az egyik legfontosabb módszere.

Minden belső úthoz beállítódásváltozásra, a figyelem befelé irányítására és legalább enyhe mértékű megnyugvásra van szükség. Nincs ebben semmi rendkívüli, hiszen ha valakivel beszélgetni akarunk, akkor magától értetődő, hogy őrá figyelünk. Ezért a relaxációs célzatú bevezetés akkor is része a belső utaknak, ha másféle cél vezérel. Az elmélyült figyelem azonban magában véve is feszültségcsökkentő hatású. Ezért az úgynevezett

meditációban a relaxáció is benne foglalt. A *meditáció*ban azonban más az úti cél, mások a figyelmi összetevők. Ezt Henry Benson, a világhírű kutató igazolta. A ma leginkább elfogadott tudományos meghatározást Daniel Golemannek köszönhetjük. Nevét az érzelmi intelligencia fogalmának kapcsán már ismerheted. A legvilágosabban feltárta, hogy a szó a nyugati orvoslásban eleinte buddhista spirituális módszerek gyűjtőfogalma volt. A kereszténységben is a spirituális műveletek közé tartozik.

A nyolcvanas évek tudományos kutatásainak eredményei óta azonban egyértelműen elszakadt a vallási gyökerektől és tartalomtól – a mentális tréningek gyűjtőfogalmává vált. A relaxációtól a figyelem tudatosabb irányításában, illetve egy mentális, lelki cél elérésére törekvésben különböztethetjük meg. Három fő fajtája egyrészt az érzelmi tartalmú célokra irányuló meditáció, amely például a megbocsátás, megbékélés, elengedés lelkiállapotát kívánja elérni. Ebben a belső képek felhasználása (imagináció) gyakori technika. A másik fajta a mentális kiüresítést, az üresség és megrendítthe-

tetlen belső nyugalom elérését tűzi ki célul. (Vigyázat, nem a nihilt, nem is az úgynevezett „nirvánát”.) A harmadik csoport pedig egy képzetten – például igazság, jóság, szeretet – való belső elméledést és ezzel a kontemplációval elérhető magasabb megértést kívánja létrehozni, emelkedett belső állapot elérésén át.

Ha talán most úgy érzed, hogy szinte felesleges a meditációról oly sok szót ejteni, akkor szeretném, ha tudnád, ezzel kapcsolatban van a legtöbb gyanakvás és félreértés, mert a tudomány szava nem tudott elérni eddig az emberekhez. A hívők különösen érzékenyek, mert idegen hitek becsempészésétől tartanak, ezért nagyon fontos, hogy tiszta vizet öntsünk a pohárba. Te mostantól már kiművelt emberfő vagy. Tudod, hogy nem a név a bűnös, hanem a félreértés veszélyes. Minden embernek joga van meditálni, és a tudománynak nagy köszönettel tartozunk, hogy az emberi lélek egészsége szolgálatában kidolgozta a tudományos, tiszta meditációs módszertant.

Most már tudod, hogy mi együtt a relaxáció és meditáció útját egyaránt választjuk. Sőt, belső képekkel is dolgozunk, ezt imaginációs technikának nevezzük.

Nem kérdés, hogy tudni kell egy nyelvet, ha kommunikálni akarunk. Ha az érzelmi agy nyelvén akarunk szólni, akkor a képekhez és hasonlatokhoz folyamodunk.

Akkor hát az eddigiek alapján megállapíthatjuk, hogy a relaxáció, meditáció és imagináció módszereivel és technikáival fogunk dolgozni és haladni a belső utakon.

Tapasztalhattad, hogy a racionális, tudatos (és egyoldalúan tudományos) gondolkodás eredményeit hitelesítő korunkban a másik (érzelmi) oldal a kelleténél jobban háttérbe szorult. Vele együtt a művészetek jelentősége is a nevelésben, a mindennapi életben. A tudományos adatoknak van becsületük, az élményekkel viszont alig törődik a megismeréstudomány. Pedig amit nem gondolunk, az

elsorvad (ennek inaktivitási atrófia a hivatalos neve). Kiszikkadt és érzelemszegény kultúránkba vissza kell hozni a megismerésnek olyan, nehezen tudományosítható, viszont boldogító képességeit, mint a hit, szeretet, reménység, hála, adni tudó önzetlenség, szájalom, irgalom, megbocsátás, felebaráti érzések, altruizmus.

Amikor a belső utakon közlekedünk, azokat az elmeműködéseket „izmosítjuk”, amelyekkel éppen az életünk minőségében tudunk jelentős változásokat elérni. Megtanuljuk, begyakoroljuk azt, amit szenttelen kultúránk kihagyott az életajándékok közül: hogyan segítsünk magunkon. Csak akkor és úgy tudunk másokon jól segíteni, ha már saját magunkkal, lehetőségeinkkel tisztába kerültünk, és ha a belső erők mozgósítására elegendő lelki izomzattal, akarattal rendelkezünk.

Még egy dolgot kell megemlítenem: az életben minden tanuláshoz tanítómesterre van szükség. Kezdetben szüleinktől, azután a nevelőintézményekben tanuljuk meg az életben szükséges ismereteket.

reteket, képességeket. A belső utakhoz is kalauzra, vezetőre, de legalábbis kísérőre van szükség. Ez a vezetőd (később már majd csak kísérőd) most én leszek, ha elfogadsz. Az útért felelősséget vállalok, Veled tartok. Az eredmények a Te bizalmadtól és lelki szándékodtól függenek. Ha hiszed és várod, hogy minden pillanat a hasznodra lesz, amit ezen az úton átélsz, akkor ez így is fog történni.

A legdrágábbat adod most ajándéku­ l ön­ ma­ ga­ d­ nak: az időt. Tudatosan kilépsz hajszoltsá­ god­ ból. Ellenállsz a folyvást hallott szlo­ gen­ nek: nincs idő sem­ mire! Adsz ma­ ga­ d­ nak időt, hogy meg­ ta­ pasz­ tal­ d: amire időt szánsz, az a tiéd lesz. Exu­ pé­ ry kis hercege is azt üzeni, ha valakit a barátod­ dá akarsz tenni, akkor szánj rá időt, legyél ve­ le. Adj hát időt ön­ ma­ ga­ d­ szá­ má­ ra. Egész lényed, tested, le­ ked, ér­ ze­ lem­ vilá­ god meghálálja, szövetsé­ gesed­ dé válik, szeretettel szolgál téged, és meg­ ta­ pasz­ tal­ ha­ tod, többet kapsz, mint amit befektettél. Üz­ leti­ es gon­ dol­ ko­ dású világunkban megnyugtathatod ma­ ga­ d: ez a legeredményesebb befektetés, amit ed­ dig tet­ té­ l az éle­ ted­ ben. Pszichológiai tőkére tettél szert.

Feledkezz bele, és add át magad annak, ami történik, hiszen az a világ, amelyben mostantól közlekedsz, sokkal okosabb, mint tudós elméd. Milton H. Erickson, a világhírű pszichoterapeuta gyakran mondta tanítványainak: bízd rá magad tudattalanod mély bölcsességére. Magam is ezt üzenem.

Akkor hát tarts velem!



# MI A STRESSZ?

A **stressz** szó eredetileg a hidak szakítószilárdságának megjelölésére szolgált, Selye János emelte át a fogalmat az orvostudományba. Világhírű kutatásai az 1940-es években rávilágítottak arra, hogy minden behatás, amely bennünket ér (stresszorok), a szervezetből jellegzetes élettani választ vált ki. Fokozódnak azok a működések, amelyek előkészítik a magatartási választ, a cselekvést, reagálást. Ez a vegetatív idegrendszer szimpatikus (serkentő, ak-

tiváló) működésében jelenik meg. Fokozódik a szívritmus, nő a vérnyomás, előfeszített, akciókész állapotba kerülnek az izmok, a vérbe a májból bekerülnek a cukrok és a zsírok, amelyeket az akció során eléget a szervezet. Minden azt segíti bennünk, hogy tegyünk valamit. A hipotalamusz, a hipofízis a mellékvesét (HPA tengely) serkentő hormonokkal aktiválja a szimpatikus idegrendszeri működéseket, az adrenocorticotróp hormontermelést, a pajzsmirigy tyroxintermelését, a mellékvesevelő adrenalinkiválasztását, és a mellékvesekéreg „küzdőhormonját”, a cortizolt. Az agyi értékelő folyamatok döntenek el, hogy a behatást fontosnak tartjuk-e vagy sem. Ha fontos, az aktiváció beindul és fokozódik. Ezután azt döntenek el a tudati folyamatok, hogy a kihívással tudunk-e valamit kezdeni. Ha van válaszadási, azaz cselekvési lehetőségünk, akkor a kihívást sikeres akció követi, és a szimpatikus idegrendszeri izgalom lecseng. Ha a behatást kifejezetten jónak ítéljük, és ez az örömmérség izgalomával jár, akkor az akciókészültséghez örömmérség- és kedélyfokozó hormonok társulnak (oxitocin, endorfin, szerotonin), az állapotot eustressznek (eu =

a görög szóösszetételben helyes, jó), azaz jó stressznek nevezzük, szemben a distresszel. Ez a „rossz stressz” elnevezése. Ilyenkor mindhiába állt elő a készültség az akcióra, és az ősi törvény azt üzeni: „üss vagy fuss!”, a válaszképtelenség, a cselekvési lehetőség hiánya miatt a beszorultság állapota áll elő. Szorongás, tehetetlenség érzése bénítja az embert, a mentális folyamatok is gyakran blokkolódnak („se kép, se hang”, „megáll az eszem”, szoktuk mondani). Valóban így van: a memóriaközpont és a szorongás centruma közel vannak egymáshoz az agyban, és a bénultság átterjed a mentális mozgásokra is. Könnyen belátható, hogy a felkészült szervezetben az akció lefújása milyen kártékony feszültségpangást idéz elő és tart fenn (egy ideig). Ha ez sűrűn ismétlődik, a szervezet küzdőerői kimerülnek, és „általános adaptációs szindróma”, kimerüléssel stresszbetegségek alakulnak ki. A magas vérnyomás, a szív- és keringési rendszer betegségei, a szorongásos és depresszív zavarok, a menekülés hibás útjaiból következő függési betegségek (például drog, alkohol, játékszenvedély) alakulhatnak ki.

A stresszelmélet ma már jelentős változáson ment át. Az egészségpszichológiai és magatartástudományi kutatások feltárták az összefüggést, parallelizmust, „együttmozgást” a testi és lelki szintek között. Kiderült például, hogy a depresszióban immunszuppresszió is előáll („szuppresszió = csökkent működés). Ismertté vált a negatív, kedvezőtlen érzelmi-indulati állapotoknak a „stresszbetegségek” kialakulásában játszott szerepe, a szorongás, tehetetlenség, agresszió, levertség, reménytelenség hatása a szív- és keringési rendszerre, szervi folyamatokra, a daganatos betegségek kialakulására és a depresszív-szorongásos betegségek előidézésére. A holografikus elmeműködés modellje, amelyet az elkövetkezőkben tárgyalunk, képet ad a pszichoszomato-szociális egységként működő szervezetről és a mentális vezérlés (tudati, tudatalatti folyamatok) vezető szerepéről.

# MIT JELENT A STRESSZ- KEZELÉS?

A stresszek nem kerülhetők el, mert a társas lét ingerei magát a dinamikus életfolyamatot jelentik. Ha distresszeket el akarnánk kerülni, akkor nem volna szabad munkába járnunk, kihívásoknak kitenni magunkat és ritkítani kellene a családtagjainkkal való találkozást, állítja az egészségpszichológus Barbara Fredrickson. Csak az okoz stresszt, aki vagy ami fontos, az életből nem léphetünk ki. Ezért nincs más választás, mint a velük való okos

munkát megtanulni, alkalmazni. Nem ellenük küzdünk, hanem felismerve hatalmas energiájukat, a negatív erőkből pozitívokat kell létrehoznunk, valamint meg kell tanulnunk, amit a legsúlyosabb léthelyzetekben is egészségben maradó, küzdőképes emberek tudnak: hogyan éljük túl károsodásmentesen a legnehezebb léthelyzeteket, konfliktusokat is. Nyilvánvaló ugyanis, hogy a kártékony feszültségekhez két út vezet: a velük való „szelídítő”, átíró, levezető, hatástalanító munka, legegyszerűbben a mozgás csatornáin át. A másik a pozitív erőkkkel való felülírás, átalakítás, azoknak az eustresszeknek a szaporításával, amelyek kiegyenlítő és hatástalanító belső állapotokat tudnak létrehozni és fenntartani bennünk. Mindezek együttesen alkotják az úgynevezett megküzdési, megbirkózási lehetőségeinket.

A pozitív pszichológia és a „boldogságkutatás” felhívta a figyelmet azokra a küzdési módokra, melyek részint aktivitásformákkal, mozgással, „fizikai megküzdéssel” kapcsolatosak, részint mentális, lel-

ki feldolgozó működésekből szerveződnek, melyek tudatosan is alkalmazhatók. Ilyenek a „vitalitásgenerátorok”, amelyek az agy örömközpontjának izgalmaival az endorfin- (örömhormon) termelést és immunaktivációt létrehozva biológiailag is kiemelik az embert az ártalmas, megbetegítő hatásmezőből. A mosoly, derű, nevetés, a testkontaktus (érintés) szereteteinkkel, a megbocsátás képessége, a harag feldolgozása a vicc, humor útján, a spirituális élet (nem csupán a vallásgyakorlat), az ember-társi segítségadás altruista megnyilvánulásai, a családi életben a szeretettel együttlétek érzelmi hatásai mind vitalitásgeneráló hatásokat keltenek és tartanak fenn. Ezek a pozitív stresszeket (eustressz) szaporítva növelik az életminőséget és protektív (védő) faktorok a distressz ártalmakkal szemben. Ilyen alapokon ma az egészségnevelésben a megelőzés (prevenció) helyett a promóció (fejlesztés) a fő fogalom. Meg kell tanulnunk eustresszeket szaporítani és distresszeket hatástalanítani, levezetni, átalakítani hasznos energiákká.

Könyvünkben a mozgás, testi, fizikai aktivitás és kiegyenlítő ellentéte, a nyugalom, relaxáció, megbékélés, ellazulás eszközeivel történő testi-lelki feszültségfeldolgozás útjait kísérik nyomon.

# MI A RELAXÁCIÓ?

MILYEN HATÁSMECHANIZMUSRA  
ÉPÜLNEK  
A KÜLÖNFÉLE MÓDSZEREK?

A **relaxáció** szó a középkori francia nyelvből ered. Jelentése: kiszabadítani, szabaddá tenni, elengedni a rabot. Az ősi jelentésben az „elengedni és a szabaddá válni” kifejezése szemléletes, hiszen a relaxáció azoknak a módszereknek a gyűjtőfogalma, amelyek segítik a feszültségek testi-lelki **elengedését**, és rávezetnek arra, hogyan **szabaduljunk meg** a rossz kötöttségeinktől. Sőt, csak ezáltal válhatunk

szabaddá valami újra, másra és máshogyan, mint eddig tettük.

Napjainkban a relaxáció fogalma közhasználatúvá vált. **Széles körű jelentésében** a nyugalomhoz, megnyugváshoz, fizikai és szellemi pihenéshez, fel-frissüléshez hozzásegítő valamennyi tárgy, helyzet, cselekvésmód megjelölésére szolgál. Relaxációs fotel, hintaágy, csendes, békés természeti környezet, mesterségesen létrehozott wellness relaxációs és rekreációs programok. Ezek úgynevezett **relaxációs választ** váltanak ki, hatásuk közérzetileg pozitív, de általában ideiglenes vagy rövid távú.

**Szűkebb jelentéskörben** a relaxáció azoknak a módszereknek az összefoglaló elnevezése, amelyek pszichoszomatikus működési egyensúly elérését célozzák. Ezek megvalósíthatók egyrészt speciálisan létrehozott aktív testmozgással, feszítések, akaratlagos lazítások és nyújtások, testi gyakorlatok alkalmazásával, másrészt testi passzivitásban, de irányított „szellemi aktivitással”, „mentális mozgások” útján. A megközelítés és a cél elérésének útja

különbözik: vagy a test a vezér, amely segít az elmének, vagy az elme a testnek, hogy elérje a testi-lelki folyamatok egyensúlyba hozását. Ezt megnyugvás és lelki kiegyensúlyozottság érzése kíséri. Már itt nyilvánvaló lehet a számunkra, hogy a két megközelítésben csak a hangsúlyok különböznek, mert test és lélek egységet alkotnak, szerves kölcsönhatásban vannak.

Az önsegítő (self management) relaxációs eljárások sajátjátételéhez, automatikus működések eléréséhez gyakorlásra van szükség. Az önnevelésben, rendszeres gyakorlásban az aszkézis szükségességére kell hivatkoznunk. Az aszkézis az aszkeo = gyakorlás eredeti jelentésből eredően fegyelmezett gyakorlást jelent. A megtanuláshoz szükséges ráfordítási gyakoriság és időtartam módszerenként különbözik, de nem kevesebb napi egyszeri és nem rövidebb egy hónapig tartó tréningnél.

Az aktív pihenésként is preferált élmények, a futás, nordic walking, futópadon vagy ellipszisjárón edzés, a természetben végzett séták, gyalogtúrák, a

nagy röppályájú mozgásokat kívánó sportok és a legkülönbélebb aktív mozgásformák élettanilag teremtik meg az aktív mozgás utáni természetes pihenés, az aktivitás utáni megnyugvás, ellazulás állapotát. A következő fejezetünkben áttekintjük, hogy a stresszekkel való megküzdés szempontjából milyen szerepet tölt be a mozgás, mint egészségvédő tevékenység, illetve az akciókat követő természetes pihenés a testi-lelki harmónia és relaxáltság elérésében.

Hangsúlyoznunk kell azonban, hogy ez a „relaxációs út” a Benson-féle „relaxációs válasznak” feleltethető meg, és nem azonos a módszeresen begyakorolt és automatikusan működő képességgé tréningezett optimális szabályozás képességével. Ennek elérésére a specifikus módszerek hivatottak. Az akciót követő pihenés, az alkalmi és esetleges relaxációs élmény, valamint a módszeres relaxáció közötti különbség jelentős. A specifikus mozgásos, feszítésen és lazításon alapuló, a tartás és mozgás újranevelő, testtudatosító eljárások hatástani bizonyítékokra épülnek és meghatározott gyakorlatokból álló felépített rendszert alkotnak.

# „AMIKOR A TEST SEGÍT A LÉLEKNEK”:

## AZ „AKTÍV RELAXÁCIÓK” HATÁSSZERVEZŐDÉSE

Optimális esetben minden aktív lazítást spontán lazulás követ. Edmund Jacobson chicagói neurofiziológus azt bizonyította, hogy minden innervált izom tónusa alacsonyabb az innerváció aktusát követően, mint az aktivitás előtt. Ezért a test harántcsíkolt izmainak rendszerezett végigfeszítése, majd pedig a spontán ellazulás tudatosítása lehetővé teszi a testi-lelki ellazulás általános élményének átélését, valamint a feszítés és lazítás különbségének

megélését. Ha az antagonistákat és agonistákat egymást követően a természetes feszítéstől nagyobb mértékben innerváljuk, akkor az izomzat egészében könnyűségérzés aktiválódik, ez magas fokú relaxációs élményt vált ki. Ha a természetes és központilag szabályozott tónuseloszlás szerint a felső végtagon a (az eredendően magasabb tónusú) flexorokat, az alsó végtagon pedig az (itt magasabb tónusú) extenzorokat feszítjük végig, és nem engedjük a végigfeszítés során az izomcsoportonkénti természetes ellazulást, akkor központi idegrendszeri önkioldó feszültségcsökkentés következik be. Nem „kell” lazítani, az automatikusan végbemegy. Ez a híressé vált „villámrelaxáció” alapja. A nyújtó gyakorlatokkal történő lazítás ősi tudás a sportban is. A stresszkezelés csupán ritualizálta. Az egész test főbb izomcsoportjainak nyújtásával – akár segítséggel történik, akár önállóan végzett – jelentős mentális megnyugvás érhető el, ez az agyi elektromos aktivitás csökkenésében is nyomon követhető. A későbbiekben az egyes módszerek bemutatásánál minderről bővebben szólok.

**Idegélettani szempontból** minden izomellazítással vagy spontán lazulással járó, az izomtónusra ható művelet tudományosan egyértelműen bizonyított hatástani utat követ. Az izmok ellazulásáról a központi idegrendszerbe futó visszacsatolás a nyúltagy-híd-agytörzsi rendszer felől az agykéregig haladó formáció retikulárisz hálózatos rendszere szállítja az információt, amely a kortexhez érve az aspecifikus aruosal szintet csökkenti. Az izgatott gyors béta hullámokból alfa-téta hullámtevékenység felé változó agyi elektromos feszültség szint nyomán a szubjektív megnyugvás és szorongáscsökkenés áll elő. Ennek a periféria felé történő visszacsatolása a HPA tengely aktivációját csökkenti, a szimpatikus idegrendszeri gerjesztettséget redukálja, a tiroxintermelést csökkenti, a mellékvese kéreghormon („küzdőhormon”) és velőhormon (adrenalin) termelését fékezi, és a redukált működést visszacsatolja a limbikus Go és Stop rendszernek. Ezáltal a relaxált állapotot előidézi és fenntartja. Ez a körkörös visszacsatolási rendszer alkotja a vázizomzati ellazulás-ellazítás élettani alapját. Bármilyen ellazító izomakciókkal

hatunk a vegetatív idegrendszer túlingerelt (szimpatikus) működésére, annak nyomán a relaxációs hatás létrejön. Ha ennek a kiváltó műveletsornak az automatizálására, bevésésére és „programozására” törekszünk, akkor az ismétlő gyakorlás (tréning) megerősítő útját kell választanunk. Önállóan működő és működtethető képességgé akkor válhat, ha a kortikális (tudatos) vezérlési szintről a sorozatos gyakorlás következtében a szubkortikális (automatizmusokat programozó) szintre segítjük, ez pedig minimálisan 28 napig tartó, naponként ugyanazon időpontban történő ismétlő gyakorlást tesz szükségessé. (Az idegrendszeri tanulás követi a holdhónap szerinti szervezeti programokat, lásd női ciklusszabályozás.) Minden módszer megadja a megtanulásához szükséges, „bemért” időket, amelyeket érdemes követnünk.

# „AMIKOR AZ ELME SEGÍT A TESTNEK”:

A MENTÁLIS  
(„FEJBEN VEZETETT”)  
RELAXÁCIÓS MŰVELETEK

Ezek alkotják a relaxációs módszerek másik fő csoportját. Két fő águk a megkívánt beállítódás és a mentális aktivitás jellege szerint különbözik. Végbemehetnek úgynevezett **passzív koncentrációval**, azaz várakozó, megengedő és a történéseket elfogadó állapotban, avagy szellemileg koncentráló, **figyelem-összpontosító, tudatos jelenlétben**. Ilyenkor a tudat tartalmi lehetnek szavak, képek, mondatok, instrukciók, elvárások, szándékok...

A passzív elengedettség vagy aktív szellemi koncentráció két szélső tudati állapotunk, eltérnek az éber, kifelé figyelő, a külvilágra irányuló (bal agyfélteke által vezérelt) szellemi állapottól, és mindkettő a testi folyamatokkal való szerves kapcsolatot szolgálja. Képesek a belső testi-lelki-szellemi működésegyensúly elérésére. Közös jellemzőjük a sajátosan módosult tudatállapot, a testi történések vagy lelki folyamatok megfigyelésére vagy kísérő követésére való belső ráirányulás. Ez pedig mind az éberségi szintben, mind a jobb agyféltekei aktivitásmintázat jellegzetességében tetten érhető. Valamennyi ma ismert és hitelesített relaxációs eljárás betagozódik valamelyik főcsoportba. Az aktív, fizikai mozgással, izomzati feszítésekkel és izomérzet-tudatosítással dolgozó módszerek „klasszikusa” az amerikai kultúra favorizált „**progresszív relaxációja**”.

A testileg passzív, viszont mentálisan sajátosan aktív módszerek kétfélék lehetnek, mint fentebb utaltunk rá. Az egyik módszertani főcsoportot a tudatosan fokozott figyelem és éber jelenlét, kon-

centráció állapotának kívánalma jellemzi. Ilyenek a „**meditatív relaxációk**”. A másik út passzív, várakozó, a történéseket elfogadó, receptív-befogadó, befelé figyelő, úgynevezett „passzív koncentrációs” beállítódást kíván. Ennek „klasszikusa” az európai relaxációs kultúra alaplódszere: az **autogén tréning**. A végcél azonban minden módszerben közös: olyan pszichofiziológiai (testi-lelki-szellemi) egyensúly, amely a relaxációs műveletek nyomán mintegy „magától” hozza létre a harmónia élményét. A módszerek hatásközössége mellett mind-egyiknek van a specifikumából következő saját többlethatása. A progresszív relaxáció a testtudatosságot, izomérzetet, mozgáskoordinációt, fizikai állóképességet emeli magasabb szintre, a meditatív relaxációk a figyelem, koncentráció, emlékezet és gondolkodás minőségét fejlesztő saját hatással bírnak. Az autogén tréning főhatása, hogy újraírja, normalizálja a szervezet vegetatív működésprogramját, sőt rendkívül gazdag, sokféle egyéb életteni hatása is van, az immunaktivitás fokozásától kezdve a kártékony vérzsírsavszint-csökkentésig.



# MI A MEDITÁCIÓ?

A meditáció fogalmi tisztázásra is szükségünk van, hogy megszabadítsuk a hozzá nem értésből, tudatlanságból eredő tévedésektől. A latin eredetű „meditare” szó jelentései: valamire irányulni, ráhatni, elmélkedni, valamit fontolóra venni, jártasságot szerezni valamiben. A sokágú jelentés közös nevezője a befelé figyelő, aktívan a tudattartalmakra irányuló, tudatos jelenlétre törekvő, éber koncentrált állapot. Mit tartalmazhat ilyen aktív, éber figyelem

tárgyaként a tudat? A világvallások sokféle szakrális meditációjában az „Egy”-re, Istenre, az égiekre, szentekre, a kultikus szavakra (mantrákra) irányulás és a rá gondolás fenntartása a szellemi feladat. A szakrális meditációk nyomán előálló rendkívül egészséges testi-lelki-szellemi működések felfedezése a tudományos kíváncsiságot is megmozgatta. Az Egyesült Államokban főként a számos buddhista meditációs mód hívta fel magára a figyelmet. Ezekben a módszerekben találtak olyan közös elemeket, amelyek hatékonyságát legelőször egy Herbert Benson nevű tudós vizsgálta meg. Olyan gyors, kedvező és eléggé maradandó élettani és pszichikai működésváltozást igazolt, amelynek nyomán ezek a módszerek felkapottá váltak. A tudományos tisztogatás nyomán azonban néhány olyan módszer maradt fenn a szűrésen, amely a stresszkezelésben ajánlott, központi eljárássá vált. Ilyen például Jon Kabat-Zinn „Mindfulness” (tudatos jelenlét) módszere, amely ma már a stresszkezelés és prevenció hivatalosan is elfogadott, egészségpénztárak által támogatott módszere az Egyesült Államokban.

Aki „meditál”, az valamire/valakire erősen összpontosítva fenntartja a figyelmét hosszabb ideig azon, amire koncentrálni kezdett. Bármilyen monoton, a tudattartalmat nem engedi el. Bármilyen nagy intenzitással törnek is be a mentális helyzetbe az elterelő gondolatok, visszatér az eredetihez, mígnem néhány perc alatt olyan, módosult belső állapotot él át, amit élettani vizsgálatokkal is igazolhatunk. Minden működése az optimális felé rendeződik, anélkül, hogy éppen tudatosan ezt kívánná. A meditáló nem kerül mentálisan veszélybe, ha saját különlegesen megnyugtató szavaira vagy a vezető által javasolt tudattartalmakra (kép, szó, mozdulat, hang, kedves emlék, boldogító helyzet) koncentrálni, ettől még a (buddhizmusban „mantrának” nevezett) tudattartalom nem károsítja a hitét vagy gondolkodását. Sajnálatos, hogy a félremagyarázások tömege miatt a meditáció fogalma „fekete bárány” lett, noha a stressztudomány éppen a hatalmas értékét bizonyította.

A meditációnak megkülönböztethetjük az **irányított és nem irányított típusát**. Közös kíváncságot

mindkettőben a szétszórt és sokfelé irányuló figyelem fókuszba helyezése, olyanképpen, mint ahogyan a napsugarakat a lencse fókuszba, gyújtópontba gyűjti. Ha ezt a központosítást avagy összpontosítást végigvittük, megtaláljuk azt a központot magunkban, ahol csend és béke honol, ahol lehetővé válik a testünkkel és gondolatainkkal való megtisztított és folyamatos mentális kapcsolat. Átélnhetjük a nagy Egységhez tartozás élményét, mindez relaxációs átélésekbe ágyazódik. **Az irányított megközelítés** valamilyen tárgy használatát javasolja, például gyertyafénybe vagy csillagra való hosszas nézést, avagy szavak, mondatok ismételt használatát. Olykor ezek a légzés ritmusával vannak összhangba hozva. Lehet képi szimbólumokat is használni, például a szívet vagy a fényt, mindaddig, amíg a meditáló fokozatosan összekapcsolódik és eggyé válik a szimbólumokkal és a „benn lét” egységélményét átéli. Például a meditáló „szívébe fogadja a napot”, mely fényességet sugároz minden irányba, ez a képzet és ennek folyamatos fenntartása maga a meditációs aktus. **A nem irányított módszer** esetén a meditáló hagyja magát saját bel-

ső elmélyülési folyamatára ráhagyatkozva vezéreltetni, anélkül, hogy bármely szimbólumot használna ehhez. Carl Gustav Jung a spontán keletkező belső képekre bízta a meditatív állapot létrejöttét, majd a folyamat után lerajzoltatja az átélővel a belső képeket.

Megvalósítás szempontjából a meditáció létrejöhet ülve, állva, járva, táncolva (szufizmus), énekelve, kántálva, avagy csendes elmélkedés formájában. Az európai kultúrában a csendes elmélkedés irányított formáit alkalmazzák leginkább.



# MI AZ IMAGINÁCIÓ ÉS A VIZUALIZÁCIÓ?

Az **imágó** képet, képmást jelent. Amikor a külső valóságot belsőleg lemásoljuk, majd pedig képesek vagyunk újra megjeleníteni, mint már ismert valóságképet, akkor imaginálunk, képet hívunk lelki szemünk elé anélkül, hogy annak valóságmegfelelője ott volna. Ez az **imagináció**. Ha viszont egy szavakban elhangzott dolgot, fogalmat, helyzetet el kell képzelni képszerűen, szemléletesen, mintha látnánk, de a tudatnak kell teremtményét végez-

ni, ez a **vizualizáció**, „képpé alakítás”, képi kifejezés. A kompromisszum szó vajon hogyan jelenhet meg egy képben, miképp testesül meg a szemünk előtt, ha megpróbáljuk elképzelni? Milyen képet alkotunk például a boldogságról? A kép szó számtalan jelentés szógyöke: Képes vagy valamire? Arra, amit már el tudsz képzelni! Képtelen vagy? Nincs róla képed? Milyen képességeid vannak? Képes vagy elképzeléseket kialakítani, képzetet alkotni olyanról is, amit még a valóságban nem láttál? Vizualizáld, tedd képpé, alkossd meg a fantáziaképét!

A reprodukív (tapasztalaton alapuló) és produktív, kreatív fantázia a jobb agyfélteke felségterülete, az érzelmi agy munkája. Amikor valakit konkrét műveletekre tanítunk, valamire képezünk, akkor a valóságos dolgokhoz, helyzethez hozzuk közel, hogy lássa, fogja, érezze, tapintsa, mozgassa... Elvont dolgokra nem képezhetünk közvetlenül senkit, viszont annál inkább taníthatjuk azok elképzelésére, kreatív fantáziálásra, a gondolatoknak képpé megjelenítésére, képi áttételre, és ezzel az alkotó gondolkodást, kreativitást fejlesztjük.

A jobb agyfélteke, a képzelőtudat a kreatív felfedező agy. Szerkesztésmódja, „gondolkodása” analógiás, azaz hasonlító. A már ismerthez kapcsolja az újat, a még ismeretlent. Például a szorongás olyan, mint... mintha, olyanszerű (próbáljuk ki magunk, milyen képnek feleltethető meg ez az érzés), tehát hasonlítással keressük azt a képet, ami a legjobban kifejezi az érzésünket, a mély és valódi, átélt jelentést. Például a szorongás olyan, mintha összeszorítaná a mellkast egy vaspáncél. Az egyéni átélés sajátossága szerint sokféle hasonlat fejezheti ki az érzés mibenlétét. A képi, analógiás szerkesztés a szimbólumalkotás művelete. Minden kép sokjelentésű, ezek a jelentések egymásra rétegződnek, mint a földtörténeti rétegek, de felfejthetők és megérthetők. Az álom szerkesztésében is a kép-gondolkodás törvényei uralkodnak, például az egymásra rétegző tömörítést sűrítésnek nevezzük. Amikor ellazulunk és az agytevékenység aktivációs szintje változik, akár különlegesen fókuszolt figyelem (úgynevezett szupratudatosság) irányába (meditáció), akár tudat-éberségi szint csökkenés irányába (autogén tréning), az ezekhez tartozó

képtudat, avagy „szimbolikus gondolkodás” aktiválódik. A testi folyamatok viszont automatikusan követik a képi (érzelmi) gondolkodás jelentéseit. A relaxáció ezáltal hozzáférést nyit meg a mélyebb szervezeti és pszichikus működésekhez.

# A KÉPI MEGJELENÍTÉS ÉS „KÉP- GONDOLKODÁS” HATALMA

A századforduló tudományos felfedezése, hogy az agyunk számára mindegy, a valóságos képet látja, a képzeletit vagy az emlékképet hívja elő. Egy mozgást kivitelezhetek vagy elképzelvek belső megjelenítéssel. Idegrendszerem és izmaim ugyanazt teszik, akár csinálom, akár képzelem a mozdulatot.

**Az agy két féltekéjének feladatköre jellegzetesen eltér. A bal agyfélteke és a frontális agykéreg a**

gondolkodó, tudatos, „beszélni tudó” (itt van a beszédközpont), írni, olvasni, számolni, logikával élni és időbeniséget felfogni képes agyunk. A testiségünkkel való kapcsolata az érzelmi tudaton át valószínűleg meg, ekképp lehet a gondolattól a testérezetig jutnunk. Három nagy és relatív autonómiával bíró rendszer összhangjában kell gondolkodnunk a relaxáció megközelítéséhez. A **bal agyféltekei** „professzor agy” tudásában, amely elvont, racionális, akarátvezérelt, időtudattal rendelkező, tudatos. A **jobb agyfélteke**, mint döntően érzelmi agy szubjektív, képi, érzelemvezérelt, spontán, időn és téren kívüli szabálytalansággal történő működésében, valamint a **test** nagy egészében, amely hatalmas és szervezett, vezérlő automatizmusok foglya, mint egy engedelmes, noha okos szolga. Vezetője a központi idegrendszer és hormonális „zenekar” (neurohumorális orchester), amelyben a két félteke viszonya, együttműködése dönti el, hogy az egészség, harmónia vagy zavar, betegség, diszharmónia felé mozdul az együttműködő „szolga”, vagyis a testi automatizmusok világa. A bal agyfélteke tudása elvont, információit fogalmak, szavak

hordozzák. A szavak jelentésgyökerét viszont az érzelmi jelentések és tapasztalatok alkotják, az „okos agy” üzeneteit az érzelmi agyunk jelentésát-iratai határozzák meg.

**A jobb félteke** az érzelmi tudatunk, időfogalmat nem ismer, tér-idői-logikai törvényt nem fog fel. Képtudatnak is nevezhető, mert minden érzékszervi csatorna konkrét, érzékletes, szemléletes tartalmának ez a fészke. Látás, hallás, mozgás, szaglás, tapintás, ízézés, minden felfogó csatorna központja, és **automatizált kapcsolatban van a testi működési folyamatokkal**. Látunk egy citromot, és nyálelválasztás indul. Akciófilmet nézünk, s akiért szurkolunk, annak eseményeit a testi aktivitásunk is leképezi, legfeljebb nem valóságosan lejátszottként, hanem belsőleg „végigfuttatottként”. Az empátia, együttérzés például belsőleg magunkban végigkövetett, de nem valóságosan kivitelezett mozgássorokból áll, lefilmezzük és a „tükörneuronjainkba vetítjük” a látott személyt. Ha a látens belső utánmozgás megtörtént, az érzelmi agyból a frontális, értelmező agykéreghez futó pályán át le-

hetséges a tudatosító megfogalmazás: mit érezhet a másik. Érzelmi agy és érzelmeket érzésekben-mozgásokban kifejező test szimbiotikus szövetségé nyitja meg számunkra azt a lehetőséget, hogy teljes belső valóságunkkal képesek legyünk kommunikálni.

Iskolarendszerünk, tanítási gyakorlatunk jobbra a bal agyféltekei funkciókat pallérozza. Az életminőséget és egészséget szolgáló „pszichoszomatikus hatalommal”, a jobb agyféltekei működésekkel kevésbé foglalkozik. Nem tanítjuk a testi működésekhez való tudatos hozzáférés útjait, nem csiszoljuk a kreativitás gyémántját, a testet pedig úgy dolgoztatjuk, mint magánvalót. Az elme segítségét és a tudatos jelenlétet kevésbé tesszük a mozgástanítás részévé, az automatizmusok „lélektelenül” kötődnek be a test működési repertoárjába. Noha a test történéseit egész valónk éli át, a személyiség egészére irányulás mellőzött eleme marad a testi képességek kiművelésének. A relaxációs módszerekben azonban megismerhetjük a teljesség felé visszavezető utakat, tudatosan felhasználva a két félteke és a test egységének kapcsolatrendszerét.

# „MINDEN MINDENNEL ÖSSZEFÜGG”:

ÉRZELMEINK ÉS A STRESSZEK,  
AMELYEK MEGBETEGÍTHETNEK  
(VAGY GYÓGYÍTHATNAK)

Ha a három egység (bal és jobb félteke, illetve a test) együttműködésére gondolunk, rögvest kitűnik, hogy „steril gondolataink” nincsenek. Érzelmek, vágyak, indulatok, múltbeli tapasztalatok befolyásolják, hogyan viszonyulunk a világ dolgaihoz és a minket érő behatásokhoz. Amikor valamilyen inger éri a szervezetet, akkor gondolkodó agyunk, azaz a tudatos tudat a fontossága szempontjából minősíti az ingert. Ha fontos, az érzelmi agy veszi

át a „nekem jó vagy nekem rossz” mérlegelést. Ha jó, mert van pozitív következményi ígérete, vagy van mit tennünk a kihívásra, akkor az akcióba szólító szimpatikus idegrendszeri gerjesztettséget az agyi örömközpont aktivitása nyomán kedvező hormonok (például oxitocin, endorfin) felszabadulása kíséri. Ezek testi fogadósejtjei érzelmetérkép-szerűen ki vannak jelölve, hálózatokat alkotnak. Az érzelemhormonok ioncsatornákon áramlanak le a fogadásukra „jelölt” testi sejtekhez. A hormonok áramlása, majd a sejtekbe való bejutása idézi elő, hogy „előnt minket az érzés”. Ma már az érzelemmolekulák biokémiai szintjéig követhetjük érzelmeink útját, érzéseink világát.

Ha a tudatos agyi minősítés azt jelzi, hogy fontos a behatás, de az érzelmi agy rosszként értékeli az ingert, mert nem tudunk a kihívásnak megfelelni, akkor olyan hormonhatások gerjednek (például stresszhormonok, tiroxin, cortizol, adrenalin), amelyek a cselekvési tehetetlenség miatt beszorultsági, szorongási érzéseket aktiválnak. A hosztilitás, ellenségesség, harag hormonjainak kedvenc

fogadóhelye a szívkoszorúér hálózata, amely a szimpatikus idegrendszeri hatásra összehúzza az ereket és veszélyezteti a szív vérellátását. A hordozott harag és megbocsátásképtelenség hormonjai a daganatos sejtburjánzás megindításában játszanak közreműködő szerepet. A stresszbetegségek kutatása rávilágított arra, hogy magunk vagyunk a betegségeink előidézői, elsősorban azáltal, ahogyan a professzor agyunk megítéli és érzelmi agyunk értékeli a minket érő behatásokat, és amiképp ezekről gondolkodunk. Testünk azt teljesíti, amit a központi rendszerek üzennek, azonban „okos szolgál”. Ma már ugyanis bizonyított, hogy az érzelmi emlékek (tapasztalatok) hormonjait testünk bizonyos szervterületeinek sejthártyái is tárolják biokémiai-  
lag leírható módon. Kendal neurobiológus Nobel-díjat kapott a sejtmemória felfedezéséért. Candice Pert, az endorfin (örömhormon) receptorok felfedezője pedig bizonyítékokkal szolgált, hogy a sejtmembrán érzelmi emlékek tárolóhelye. Ekképp minden sejt tud a „nagy egészben” történelekről. Világhírűvé vált „test-elme” modellje azt igazolja, hogy minden átélés az egész szervezet (jellegzete-

sen mintázott) válasza, az agytól a szerveken át a legparányibb sejtig. Karl Pribram agykutató nevéhez fűződik az agy holografikus működésének tudományos igazolása, miszerint az agy lefordítja az összes létező átélést és emléket egy egymással kölcsönhatásban levő hullámokból álló dinamikus nyelvezetre. Ma már a holografikus működés elvét az egész univerzumunkra érvényes működési elvként igazolta David Bohm kvantumfizikus 1987-ben.

# A GONDOLAT ÉS KÉPZELET HATALMA

„Nincs a világon jó, se rossz, gondolat teszi azzá”, üzeni Shakespeare. A „három világ” (a tudatos gondolkodás világa, a szubjektív érzelmi minősítés és az „engedelmes” test) viszonyán, működési összhangján múlik az egészségünk vagy betegségünk. Ha a tudatos gondolatban az érzelmi ítélet (jelentés) negatív, akkor a test „komolyan veszi” az üzenetet, például a szomorúságban az immunaktivitás is gyengül, „vele szomorodik”, a vidámság

viszont javítja az immunrendszer működését. Ez azáltal jöhet létre, hogy a jobb agyfélteke és a testi sejtek között „marionettes” automatikus kölcsönkapcsolat létezik. Egy belső képzeleti kép mozgása, avagy testünk virtuális, képzeleti aktivitása ugyanúgy aktivizálja, beindítja a kivitelező szerveget, mintha a történés valóságos lenne. Az angol filozófus, Francis Bacon „ingapróbája” egykor társasági játék volt, de mindmáig bizonyítja az **ideomotoros** válasz létezését. Végy egy gyűrűt, alkoss belőle cérnaszálon ingát és rögzített könyök mellett tartsd függve egy óra vízszintesen elhelyezett számlapja fölött. Gondolj egy számra. Hunyd be a szemed. Rögzíthetik, lefoghathják az alkarodat. Harminc másodpercen belül az inga mégis kileng a képzelt szám felé. A kivitelezésre előaktivált izmok diszkrét innervációja a gondolattal egyező irányba mozdítja az ingát.

Ha a képzeletnek akkora a test feletti hatalma, hogy megindítja az aktivitásokat a testben, akkor olyan testi működések és folyamatok is elérhetők a segítségével, amelyekhez a racionális tudat nem fér

hozzá. Ezen az elven alapulnak a relaxációs módszerekben felhasznált imaginációk, vizualizációk. Ha az ellazulás szubjektív érzéséhez valakinek a könnyűség élménye kötődik, akkor egy képzeleti tollpiheként testét pillekönnyűnek élheti át anélkül, hogy görcsösen akarná. Az akarás a testileg passzív, szellemileg aktív mentális relaxációs módszerekből száműzésre került, mert a tudatos szándék görcössé teszi az embert. Valamit lehetetlen belefeledkezve átélni, ha ezt „akarjuk”. A spontaneitás nem fér össze a tudatos akarással.



# KITEKINTÉS „AZ ELME KOSÁRLABDA- JÁTÉKÁRA”

A címet Michael Talbottól kölcsönöztem, aki összegyűjtötte és e cím alatt közölte a holografikus elme testünk fölötti uralmának bizonyítékait. Ezeket a testedzés, testnevelés és sport területén tudták a kutatók a legátütöbben bizonyítani. Talbot nyomán az alábbiakban bemutatok néhány bizonyítékot.

Shlomo Breznitz negyven kilométert meneteltetett néhány csoport izraeli katonával. Volt olyan csoport, amelytől harmincat kívánt, aztán ezt még tízzel tetézte. Másoknak hatvan kilométert jelzett előre, de csak negyvenet kellett megtenniük. Voltak, akik az úton távolságjelzéseket találtak, és tudták, hol tartanak. Másoknak fogalmuk sem lehetett, mekkora távot tettek meg. Minden katonánál végzett stresszhormonszint-vizsgálatot induláskor és az út végén. Azt találta, hogy ez szoros összefüggést mutatott a katonák szubjektív vélekedésével az útra vonatkozóan, a menetelés információs biztonságával, illetve a rövidebb út hiedelmével. A katonák teste nem a valóságra reagált, hanem arra, amit valóságnak hittek. A frusztrált és bizonytalan menetelők stresszhormonszintje magasabb volt a kiinduló szintnél, függetlenül az objektív teljesítményüktől.

Charles A. Garfield, a NASA kutatója a kaliforniai Berkeleyben vizsgálta a képzelet és a fizikai teljesítmény közötti viszonyt sportolóknál. Egy alkalommal világszínvonalú szovjet atlétákat vizsgált,

akiket négy csoportra osztottak. Az első csoport az edzési idejének száz százalékát edzéssel töltötte. A második csoport hetvenöt százalékot edzett, ideje huszonöt százalékát pedig arra fordította, hogy gondos alaposággal újra és újra elképzelte a pontos mozdulatokat, amelyeknek tökéletes kivitelezésére törekedett. A harmadik csoport ötven-ötven százalékban edzett és mentális tréningezett, a negyedik pedig huszonöt százalékot edzett és hetvenöt százalékot töltött mentális koncentrációban végiggondolt képzeleti tréningezéssel. Az 1980-as téli olimpiai játékokon a New York-i Lake Placidon a negyedik csoport mutatta a legnagyobb teljesítményjavulást, ezt követte a harmadik, a második, és legutolsó helyre került az első csoport, amelyik csak fizikailag edzett.

Garfield órák százait töltötte atlétákkal, sportkutatókkal, és arra a következtetésre jutott, hogy a mentálisan végigvitt edzés nyomán a mozgásfolyamat holografikusan rögzül az agyban. *Csúcsteljesítmény: a világ legjobb atlétáinak szellemi edzési módszerei* című könyvében azt írta: a belső moz-

gásfolyamati képsorok holografikusak, a tudat alatt működnek. A holografikus képkészítés mentális edzési módszere lehetővé teszi térbeli feladatok gyors és hibátlan lefuttatását az agyban, amelynek marionettként engedelmes és hibátlan kivitelezője a test.

Alan Richardson ausztrál pszichológus hasonló eredményeket ért el kosárlabdázókkal. Három csoportnál mérte le a büntetődobási képességüket. Ezt követően az első csoportot arra utasította, hogy naponta húsz percig gyakorolják a büntetődobást. A második csoportnak nem kellett gyakorolnia, a harmadik csoportnak pedig húsz percen át mentális edzést kellett folytatnia, pontosan elképzelve újra és újra a büntetődobást, amint tökéletes kosarat dobnak. Az a csapat, amelyik semmit sem csinált, nem fejlődött. Az első fizikailag gyakorló csoport 24%-kal jobb teljesítményt ért el, a mentálisan edző csoport pedig csaknem annyit, 23%-os eredménnyel.

A fenti eredmények egyértelműen bizonyítják az elme hatalmát, a mozgásképzetek „mozgatásának” a valósággal vetekedő vagy azt meghaladó jelentőségét. A tudattalan, azaz a jobb agyféltekei érzelmi agyi „programozás” képességfejlesztő hatása vitathatatlan.

Tudatosítanunk kell, hogy a relaxáció tanulása éppen a holografikus mentális szerkesztés belső képességének tréningjével tudja az ember fizikai potenciáljait tökéletesíteni, amelyben beláthatatlan értékek rejlenek. Mindezek bizonyítékuul szolgálnak arra nézve is, hogy a mozgásos aktivitással történő relaxációtanulással egyenértékű a mentális folyamatok útján, képtudati tartalmakkal vezetett relaxáció, sőt lehetőséget nyit a valóságos lazítással elérhető szint meghaladására is.

„Képtelenül” (mozgásképzetek nélkül) és „léletelenül” (beleélő és tudatosító részvétel nélkül) bármely mozgástevékenység értéke is kisebb a lehetséges elérhetőnél.



# A FIZIKAI, TESTI AKTIVITÁSTÓL A MOZGÁSALAPÚ RELAXÁCIÓKIG

A leghasznosabb „testközpontú” közérzetjavító eszközünk maga a testmozgás, a testedzés. A kocogás, melyet James Fixx névéhez köthetünk, a hatvanas években vált mozgalomná az USA-ban, a magas szívinfarktus-gyakoriság és emiatti halálozás egyik megelőzési eszközeként, a szív és keringési rendszer edzésének céljából. Mindmáig nagy népszerűségnek örvend és világszerte elterjedt. A mozgalom felvirágzása azonban kevésbé

köszönhető az ember mozgásszeretetének, mint inkább annak a ténynek, hogy kocogás-futás közben a szervezet endorfintermelése fokozódik, és ez fájdalomcsökkentő, valamint kedélyjavító hatásban élhető meg. Ismeretes, hogy az endorfinok a szervezetben termelődő peptidok, melyeket tevék hipofízisének tanulmányozása során fedezett fel Choh Li kutatóorvos a San Franciscó-i Egyetemen, 1975-ben. A tevék sajátosan érzéketlenek, jó a fájdalomtűrésük. Ez teszi lehetővé, hogy a tüskés kaktuszokat is élvezettel fogyaszthassák. Choh Li rátalált a fájdalomrezisztencia okára: szervezetükben rendkívül nagy az endorfin- (endogén = belső morfium) szint. Az endogén opiát a morfiumnál is ötvenszer erősebb hatékonyságú peptid. Receptorait, felvevő- és lelőhelyeit a szervezetben feltérképezték, Candice Pert biokémikus nevéhez kötődik a receptorok fellelése és az ezzel kapcsolatos kutatómunka. Az endorfin euforizáló hatását minden, rendszeres, folyamatos, akaratlagos ritmikus mozgástevékenységet folytató, tréningben lévő személy átélheti, mivel a ritmikus-egyenletes és mo-

noton mozgás sajátosan módosult (jobbgyfélteke-aktív) tudatállapotot hoz létre. Ez pedig megkönnyebbült, lebegésszerű, felfokozott életörömmel járó természetes transzállapotélményben élhető át. Ebben az eufóriában sem fáradtság, sem fájdalom vagy diszkomfort nem érezhető, ami a fokozottan termelődő endorfinnak köszönhető. Az ehhez hasonló intenzív élvezetérzés minden kitarítóan végzett ritmikus egyenletes mozgással kiváltható (például: kerékpározás, tánc, aerobic, séta). A hipnózis transzállapotának létrehozásában az úgynevezett éber-aktív indukciós módszer is ezt az összefüggést használja fel, amikor szobakerékpáron ülve addig kell fokozni a sebességet, amíg a transz bekövetkezik. A kerékpárversenyzők gyakorlatilag hipnózisban kerekeznek.

A ritmikus-egyenletes járás kar- és lábmozgás ütemének fokozására a kocogás legújabb formája az úgynevezett északi séta (nordic walk), amely a két kézbe fogott rövid, síbótszerű sétabot segítségével a karmozgást kifejezettebbé tudja tenni, a

lépéshosszat is növeli, a mozgás aerob jellegét is fokozza. Hatása azonos a kocogás fizikai és pszichikai, szubjektíve is pozitív élményeivel.

A ritmus a szervezet létezési programja, idő- és mozgásszabályozott összefüggése. A nucleus suprachiasmaticus nevű agyi szürkeállományú magban Keidal 1972-ben fedezte fel az „időmérés” agyi központját. Időjeladó (Zeitgeber) sejteknek nevezte el a látóidegpálya kereszteződése feletti időközpontot, mely a belső szervi (automatikus, vegetatív vezérlésű) ritmusokat a külső kozmikus ritmussal hozza összhangba – a bioritmikus nappal-éjszaka (világosság-sötétség) fényviszonyainak összefüggésében.

Az egészség bizonyos értelemben az őssejtekig programozott működési ritmus szerinti összhang egész lényünkön belül és a külső környezettel összefüggésben. Az akaratlagos, ritmikus mozgások szabályozásában mindehhez csatlakozóan Keele és Yvov gerincvelői mintagenerátort valószínűsítettek, amely „kivitelezési kópiát” szállít a kisagyhoz,

ahol a magasabb frontális mozgásvezérlő központokból származó parancsok és az aktuális mozgásállapot összevetése megtörténik. A kisagyi leképezés szolgáltathatja a periodikus mozgásvezérlés, egyszersmind az időérzékelés alapját az akaratlanos (tudatosan irányított) mozgások esetében.

Ha mindezen keretekbe helyezve értékeljük a testgyakorlást, a mozgás rendszerességét, a ritmikus mozgás biológiai szintről induló általános (egészség) ritmusrendező szerepét, nem csodálkozhatunk a rendkívül pozitív eredményeken. Egyszerű sétával, napi negyedórás mozgásbefektetéssel nem csupán ötszáz kalóriát égethetünk el, hanem ez hosszú távon jobb általános egészségi állapotot eredményez, sőt összefügg az élettartamkülönbségekkel is.

Ezt bizonyították Paffenberger, Hyde és Wing a Harvard Egyetemen, 1986-ban folytatott kutatásai. Mérsékelt, de rendszeres testmozgás visszafordíthatja a fiziológiai kor tíz legtipikusabb „hozományát”, így például a magas vérnyomást, az elhízást, az izomtömeg-csökkenést, a vércukor-

szint-kilengést, sőt csökkenti a koszorúér-betegség, agyvérzés, illetve a vastagbélrák előfordulási esélyét. Utóbbiak az ülő, avagy mozgásszegény életmóddal is összefüggenek. Egyre világosabban látjuk a ritmus, mint a nyugalom és mozgás arány/mérték szerepét a testi egészségre hatásainak vizsgálatában is. A túlzott igénybevétel csaknem minden szervre kártékony hatással lehet, a mértékletes, egyenletes és rendszeres testmozgás azonban számos pozitív szervezeti-élettani változással jár. Felsorolásszerűen ezek (Grünn, 1990):

- a szíven átáramló vérmennyiség ötszörösére növekedhet
- hosszú távon a pulzus csökkenése és a szívtérfogat növekedése következhet be
- a vérnyomás csökken
- az infarktus előfordulási esélye csökken
- az izomanyagcsere ötvenszeresére, az anyagcsere tíz-hússzorosára nőhet (testsúlykontroll!)
- a vérben lévő cukor felhasználása megnő
- a vércukor a szervezetben tárolt zsírokból pótlódik

- növekedik a szervezetet védő és csökken a kártékony koleszterin szintje
- csökken a vérplazma sűrűsége és tapadékonysága (viszkozitása) és nő a fibrolitikus aktivitás, ezek trombózist kivédő tényezők, és növelik a hajszálerek vérellátását
- a vizeletürítés mennyisége csökken, kevésbé terhelődik a vese
- növekszik az emésztőrendszeri aktivitás, a belek mozgékonysága (perisztaltika, bélpasszázs)
- növekszik a csontok mésztartalma
- javulnak az immunparaméterek

Az immunrendszernek a mozgás mértékétől, az igénybevétel sajátosságaitól való függése is megfontolás tárgyává teszi, hogy az alkalmi és/vagy erőltetett tréningprogramokat preferáljuk, avagy a mértékletes, de rendszeres-folyamatos „önerősítés” mellett döntsünk. A *Medicine and Science in Sports and Exercise* 1994-es februári kötetének több tanulmánya is foglalkozik e kérdéssel, ezek alapján az alábbi megállapítások összegezhetők:

- a rendszeres testmozgás csökkenti a fertőzések gyakoriságát és súlyosságát
- a testedzés az immunrendszerben jellegzetes változásokat idéz elő (sejtszám, eloszlás, vándorlás), melyek edzett személyek esetében a kontrollokkal szemben jobb immunállapotként regisztrálhatók
- a testgyakorlás a distressz fizikai és pszichikai hatásait (testi működészavar, szorongás, depresszió) képes csökkenteni
- a túlzásba vitt vagy rendszertelen, erőteljes testgyakorlás viszont felerősíti az immundiszfunkciót, és ezáltal növeli a betegségre való fogékonyságot.

A testgyakorlás minden rendszeres, időben és/vagy mozgásjellegében ritmusos formája egyszerre kellemes és hasznos az egészségerők fejlesztésében, a rugalmasság növelésében. A vesztibuláris (egyensúlyközponti) ingerlést (is) magában foglaló, Harry Schneider által kifejlesztett trambulintorna, valamint az úzás, kerékpározás, ugrókötelezés, kocogás, kézilabda, kosárlabda, tenisz, séta,

gyaloglás – ha húsz percet meghaladó tartamú – mind aerob hatású, azaz felfokozza a vitális folyamatokat és oxigénnel dúsítja az egész szervezetet.

A két agyfélteke közötti együttműködésnek is kidolgozott a mozgásos úton történő fejlesztő-programja. A Dennison házaspár által ismertté vált edukinesztetika „észkerék-kapcsoló agytorna” néven is használatos, noha az ellentétes oldalon a végtagok egyidejű (néha bonyolultnak tűnő) mozgástornái magukban véve is testtudatosító és koordinációt-intenciót fejlesztő hatásúak.

A szorongás oldására kimunkált ÉSOT módszer (Érzelmi Stressz-Oldó-Technika) pedig a biokineziológia elvén alapuló eljárás, melyet Topping fejlesztett ki: A Touch for Health „izomtónus-tesztelési” módszerével a parazita maradványfeszültségek kedvezően fel- és kioldhatók. A kellemes mozgásformák tónuskorrekciós és közérzetjavító hatásokat váltanak ki.

A mozgás szorongásoldó és általános pszichikai feszültségcsökkentő (például indulatelvezető) hatására vonatkozóan Jacobson progresszív relaxációja és úgynevezett villám lazítási módszere kínál kézzelfogható bizonyítékot. Az amerikai relaxációs kultúrában szinte kizárólag az aktív izomfeszítéseken (majd ezt követő, jól átélhető spontán reflexes ellazuláson) alapuló eljárást használják gyógyászati céllal is.

A „villámrelaxáció” tónusszabályozási evidenciákon alapul. A felső végtagon a flexortónustúlsúly, valamint az alsó végtag extenzorizmmainak fokozott tónusa teszi lehetővé, hogy intenzív mozgáskivitelezésű innervációval a kéz, a könyök, a felkar hajlítóiizmmainak, valamint a láb hosszú, nyújtóiizmmainak sorban egymás után elvégzett feszítése, majd egyszerre kiengedő ellazulása nyomán átélhessük a központi idegrendszer által reflexesen végbemenő spontán ellazulást. Ebben a villámtechnikában nem kell tudni lazítani, nem is szabad, csak sorra feszíteni kell a megfelelő izmokat. Az „elengedés” csak a teljes feszítéssor végén lehetséges. Mivel a

szorongás és indulati állapot bizonyos fokán már nem is tudnánk „ellazulni”, feszíteni azonban a legmagasabb belső feszültség esetén is képesek vagyunk, ez a technika ügyes vade-me-cum („gyere velem”) lehetőség a bárhol/bármikor/bármilyen helyzetben lehetséges „ellazulásreflex” kiváltására.

Hasonló mozgásos feszültségoldás az extrapyramidális mozgásvezérlésű izmok munkájának bekapcsolása magas belső feszültségi szint átélésekor. Amikor a distressz állapot tehetetlenségi feszültsége az „üss vagy fuss” ősi reakcióját indítaná el, a beszorult (szorongó) ember egyiket sem képes megtenni (mert például szociálisan következményes, és nem ígér „megoldást”). Ebből az állapotból segítenek kiszabadulni a szorongással ellentétesen ható extrapyramidális vezérlésű mozgások. Ezek – szemben a pyramispálya által vezérelt finom, célirányos mozgásokkal – nagy ívű, dobáló jellegű, nagy röppályájú (ballisztikus) mozgások. Egykor a filogenezis során feltehetően a menekülés nagy, lendületes mozgásait szolgálták. Számmunkra azonban a megrekedt feszültségállapotból

való mozgásos szabadulás útját jelentik. A nagy malomkörzések, lendítések, átlós vagy szimmetrikus körívpályájú karmozgások, törzshajlításos mélyguggolások lendítéssel, a gravitációs tehetetlenségnek mintegy „átadott”, óriásforgatások (karláb) olyan intenzív szorongáscsökkentők, hogy érvényesnek tarthatjuk a gyakorlat üzenetét: csak akkor szorongj, ha élvezed! A felszabadító fizikai tehermentesülés pszichikailag átfordítja a distressz aktív akciókészültségi állapotát pozitív (megvalósító) mozgásfolyamatba, és ekképp elérhető az izmok jótékony átmelegedése és eutonizálódása (eutónus = optimális középtónus). Megéri tehát azokat a mozgáslehetőségeket, ritmikus gyakorlatokat ismétlődővé (tréninggé) tenni az életünkben, amelyek a testi „aszkézis” révén belső programmá, szokássá válnak, és fizikai úton segítik a kedvező lelkiállapot, jó közérzet elérését.

# RELAXÁCIÓK ÉS MEDITÁCIÓK



**Kedves Útitársam!**

Vajon miért kapod meg a relaxációk és meditációk szövegét nyomtatott formában is? Mert az is nagyszerű lehetőség, ha a kiválasztott belső utat magad mondod rá valamilyen hangrögzítő eszközre (akár okostelefonodra), így saját hangodon is hallgathatod azt, magad szabályozva a folyamatot.

Lehet, hogy most éppen a tanulásod hatékonyságát és a motivációidat szeretnéd megerősíteni. Akkor kezd a hetedik egységgel!

Ha fáradt vagy, megpihenésre, lelki békére vágysz, az első egységgel indulhatsz.

Először hallgasd végig a teljes lehetőségtárat, majd dönts, milyen utat választasz. Bárhogyan döntesz, Te tartod kezvedben a folyamatot, de én ott vagyok Veled kísérőként.

Köszönöm a bizalmadat!

\*

### **Fontos kérés és figyelmeztetés:**

Ha pszichológushoz jársz, bízd rá magad a szakemberre, s ezeket a gyakorlatokat egyszerre ne alkalmazd.

Ha pszichiátriai kezelés alatt állsz, arra kérlek, tanácskozd meg a pszichiáterrel, hogy szabad-e használnod ezeket a gyakorlatokat, e nélkül semmiképp se láss hozzá a relaxáláshoz, meditáláshoz.

# STRESSZ- MENTESÍTŐ MÉLY RELAXÁCIÓ

(CSOPORTOS ALKALMAZÁSRA IS!)

Ezt a relaxációt abból a célból végzed, hogy megtapasztald, képes vagy elérni olyan belső állapothoz, amelyben megajándékozhatod magad a felszabadító és belsőleg megújító pihenéssel. Ezért most arra kérlek, hogy helyezkedj el jó kényelmesen, igazítsd úgy a helyzetet, hogy igazán komfortosan érezd magad.

Csak te vagy itt, és annyit követsz mindebből, amire itt és most képes vagy, amit itt és most kívánsz és ami jólesik. Mert szinte csak az a lényeg, hogy meg tudd engedni magadnak, hogy spontán légy, megengedő, elfogadó, és át tudd adni magad az érzéseknek, saját tapasztalataidnak.

Megérdemled önmagadtól a figyelmet, és belső erőidet is megtanulod mozgósítani, ez a pozitív fejlődésedet fogja szolgálni. Ha a gondolataid elkalandoznának, nem baj, idővel úgyis rá tudsz majd hangolódni a helyzetre. Bármit érzel, az így van jól.

Ha megtaláltad testednek azt a pozíciót, amelyik a legkellemesebb, akkor csak figyelj az érzéseidre. Figyeld, ahogyan megpihen és megnyugszik a tested, megnyugszanak a gondolataid is. Ahogy pihensz, és érzed, hogy tested biztos támasztékon van, egyre jobban ellazulsz. Tekinteteddel járd végig gondolatban a tested egyes tájait, fejedtől a talpadig, nézd meg, vedd észre, mennyire engednek fel az izmok a feszültség alól.

A fejed izmai ellazulnak... Jóleső érzés van a fejedben, ellazul a nyakad, vállad... Lazák és könnyűek a karjaid... Kezed és karod könnyedén megpihen a tested mellett... Felenged a feszültség alól a hátad és az egész medencéd... A hátad szinte kiszélesedve pihen... Ellazul a két lábad is... Laza a comb, a csípő, a térd, a lábszár, a lábfej, még a lábujjaid is ellazulnak... Zsibongó, zsongó, bizsergető érzés járja át a testedet... Szinte hullámokban terjed szét benned a belső nyugalom, az ellazulás érzése. Könnyűnek érzed a tagjaidat... Olyan könnyű a tested, hogy szinte lebeg... Lebeg ebben a felengedettségben.

Ahogy figyelmed végigjárja a testtájaidat, tapasztalhatod, hogyan adja át magát minden sejtnek az ellazulásnak, ha hagyod, engeded anélkül, hogy ezt nagyon akarnád. Magától történik, ha elfogadod, hogy ami történik, az így van jól.

Minden izmodban átéled a belső biztosságot, a tehermentesítő, helyrehozó és segítő elengedést.

Csak engedd, hogy a tested átadja magát ennek a tökéletes, megújító pihenésnek.

A kezekben, lábadban tovaterjedő, zsongó ellazulás szinte hullámokként simogatja végig a sejteket is. Olyan jó, olyan békés ez az érzés... Olyan ez, mint amikor egy finom, könnyű, masszírozó kéz végigsimítja a testünket, a fejünket, az arcot, a mellkast és a lábat... A homlokot megérinti egy könnyű szellő, gyengéden érinti a hús fuvallat.

Vajon a szemedet már behunytad-e? Ha még nem, akkor most válassz ki egy pontot a környezetben, amire ráfüggeszted a tekinteted, és hagyd, hogy csak hadd nézze szemed a pontot, amíg lassan elhomályosul a kép, elmozdul a pont, és érzed, mennyire jólesik a szemednek becsukódnia. Természetes jelenségről van szó, a fáradási reflex hozza létre ezt a vágyat, most nagyon jólesik a szemedet megpihentetni. Érzed, ahogyan az ellazult izmaid nyomása alól felszabadultak az erek? Érzed a kellemes meleg véráramlást és lüktetést a kezekben? Ujjaidban? Olyan jóleső ez a zsongó, zsibon-

gó ellazulás, amely a szabad és egészséges vérkeringés jelzése. Add át magad neki! A melegségre minden sejtnak szüksége van... Simogató melegség, mint a szeretet, mint a szívbeli ölelés... Ahogy a tested sejteit megfürdetted a meleg érzésében, most figyelj egy kissé a légzésedre, ahogy kifújod a levegőt, és szinte minden kifújással megszabadulsz attól a feszültségtől, amit feleslegesen megkötöttél... Csak élvezd a légzésed ritmusát és a megkönnyebbülést hozó kifújásokat.

Ahogy érzed a légzésed által elmélyülő ellazulást, a szíved ritmusát is tisztán át tudod élni. Jól eső és nyugodt ez a ritmus, a harmónia üzenetét hozza a számodra. Összhang van a szerveid között, amelyek mint egy zenekar hangszerei, tudják, miként kapcsolódnak egymáshoz a nyugalom békéjében, a testvéri összhangzatban.

Minden sejtéd megőrzi ezt az összhangot, az ősi ritmust, mert a tudat mélye segíti, amit szívünk ősi ritmusa diktál, a szervi együttműködést. Most pedig érzed, hogy már a szervezeted mélyét is jóleső

meleg járja át, a gyomortájékon, a hasüregben, a kismedencében is érzed a meleg áramlásokat. Szétárad a meleg, mint a napsütés, és teljessé teszi az ellazulást a tested izmaiban és szerveid mélyén egyaránt.

Most egy rövid időre maradj teljes csöndben, és igényed szerint éld át, élvezd ezt az állapotot, a feltöltődést, pihenést, megújulást.

(Egy percet hagyjunk a pihenésre!)

Most pedig, ahogy feltöltöttél a belső békességgel és a kikapcsolódás pihentető melegével, lassan elindulunk kifelé, de a sejtjeid magukkal hozzák és mindenkor alkalmazzák a kapott erőt, egyensúlyt és harmóniát. Mindent magukkal tudnak hozni, amire a hétköznapiakban szükségünk van, és mindent magunk mögött tudunk hagyni, amire a hétköznapiakban nincs szükségünk.

Képzletben egy belső szobából lépsz ki a fénybe, a világosság felé. Ahogyan egyre kijebb és kij-

jebb haladsz, egyre tisztább és világosabb lesz a tudatod, egyre frissebbnek és frissebbnek érzed magad, fitt és friss vagy, határozott ritmusban jössz kifelé, jókedvűen és derűs lélekkel. Kristálytisztá, nyugodt rend uralkodik benned, szemhéjad könnyű, szinte magától kinyílik a szemed. Teljesen friss és kipihent vagy. Amikor kinyílik a szemed, már egész testedben, minden izmodban érzed, hogy kiértél a fényre, visszaérkeztél a belső útról, a relaxációból.

Amikor megérkezel, sóhajts egy jólesőt, izmaid ruganyosak, jólesik egyet nyújtóznod. Tudatod éber, gondolataid kristálytiszták, érzékelésed kitűnő, visszatérsz a jelenbe és jól érzed magad.

Váljék egészségedre a relaxáció!



# FIGYELEMVEZETŐ ÉS KONCENTRÁCIÓ- FEJLESZTŐ MEDITÁCIÓ

*A szövegben a kipontozott részek a szüneteket jelzik, amelyeket be kell tartani a megfelelő ritmus érdekében. A cél maga a figyelemnek a megadott helyen tartása, majd önkaratú irányítása anélkül, hogy engednénk azt elkalandozni.*

Helyezkedj el kényelmesen (fekvő, ülő) helyzetben. Irányítsd a figyelmedet a testedre, először a lábujjaidra, és tudatosítsd, amit itt, most érzel. Ve-

zesd tovább a figyelmedet a talpadra... Tartsd ott a figyelmedet, és bármi elterelné, segíts magadnak: képzelj el egy elemlámpát, amelynek fényével bevilágítod az éppen megfigyelt testrészeket... Most a lábszárra vezesd át a figyelmedet... Csak hagyj egy kis időt, hogy átéld, mit érzel a lábadban... Vádlidban... Térdedben... Combod felszínén a négyfejű combizmodban... Combodnak azon a részén, amelyen támaszkodik a tested (lábad), a derkad... A keresztcsontodtól fölfelé a gerinced... A hátad, a két vállad, a nyakad... Fejed... Homlokod... Arcod... Csak figyelj jól, és vedd kezébe a figyelmed irányítását.

Ha elkalandozna a figyelmed a beúszó gondolatok miatt, akkor képzelj el, hogy előtted buborékok emelkednek lassú mozgással a levegőbe, és Te minden beúszó gondolatot egy buborékba zársz, és hagyod elúszni, eltűnni... Minden buborék egy-egy zavaró érzésedet vagy gondolatodat tartalmazza... Elengeded, hagyod, hogy eltűnjön, és sorra figyeled, ahogy a buborékok elszállnak, és egyre több lesz az üres buborék... Teljesen üresek...

És most folytasd a figyelmed vezetését. Irányulj a mellkasodra... Kövesd a légzésed spontán ritmusát... A hasfal emelkedését és süllyedését... A medencéd mély pihenését... Egész tested nyugalmát... És most figyelj azokra a hangokra, amelyeket kívülről e pillanatban tudatosan beengedsz... Maradj ott egy ideig a figyelmeddel... Majd hozd vissza magadra, és engedd, hogy a buborékokra térjen vissza a figyelmed... Egyre tisztábbak, üresek... Kristálytiszták... Üresek... Maradj ebben az érzésben... Időzz el, merülj bele. Maradj benn...

(Egy perc koncentrációs szünet.)

Most az elemlámpa fényével indulj el, hogy minden izmodat bevilágítva visszatérj a kifelé figyelő állapotba... Világítsd be a lábad, törzsed, hátad, mellkasod, fejed, arcod, és amikor a homlokodhoz érsz, engedj egy jóleső nyújtózást...

Váljék egészségedre a gyakorlat!



# A PROGRESSZÍV RELAXÁCIÓ ÉS MENTÁLIS TRÉNING ÖSSZEKAPCSOLÁSA

Arra kérlek, helyezd magad kényelembe ülő helyzetben, és kövesd az instrukciókat!

*(Ha magunk rögzítjük hanghordozóra a szöveget, akkor lassan, tagoltan, nyugodt hangon és ütemben mondjuk, hogy a gyakorlónak legyen ideje az átélésre.)*

Vedd fel azt a testhelyzetet, amelyben a hátad nekitámaszkodik a széknek, a lábad pedig rátá-

maszkodik teljes talpadon a padlóra (szőnyegre). Engedd, hogy a figyelmed önmagadra irányuljon, engedd a külső zajokat, zörejeket eltávolodni, tekintsd őket közömbösnek. Ha eljön a pillanat, csukd be a szemed, és a gyakorlat során maradj behunyt szemmel a helyzetben. Kérlek, vegyél egy mély lélegzetet, és tartsd vissza. Érezd a feszülést... Most lassan engedd ki a levegőt. Érezd az ellazulást... Vegyél még egy lélegzetet. Érezd a feszülést... Most könnyedén és erőlködés nélkül engedd ki a levegőt... Most hagyd magad saját, természetes ritmusodban lélegezni...

Most emeld fel a jobb karodat egyenesen magad előtt kinyújtva, és szorítsd ökölbe a kezedet. Érezd át a feszülést... Engedd le, szinte ejtsd le magad mellé a karodat, nyújtsd ki az ujjaidat, és érezd át a lazulást, kiengedést. Még egyszer emeld fel a jobb karodat, szorítsd erőteljesen ökölbe a kezedet, éld át a feszülést... És engedd ki a feszülést az izmaidból, szinte ejtsd le magad mellé a karodat... Jól van, most válts a bal karodra.

Tegyük ugyanezt a bal karoddal, öklöddel. Tartsd egyenesen magad előtt, és éld át a feszülés intenzitását. Feszíts erősen! Éld át ennek az érzetét minél teljesebben... Most engedd el, szinte ejtsd le magad mellé, és érezd az ellazulás jó érzését... Ismételjük meg a bal kar feszítését... És elengedését. Mit érzel a karodban?

Most összpontosítsd a figyelmedet mindkét karodra, valószínűleg megváltoztak az érzések bennük, talán nehéznek érzed, talán kicsit zsibbad, de lehet, hogy meleget is érzel, a vérkeringés lüktetését. Bármiben változott az érzés a karodban, az így van jól.

Most figyelj az ujjaidra, az ujjbegyekben érzékelhető pici lüktetésre, a vérkeringésed finom jelzéseire. Hagyd, hogy ez az érzés kiterjedjen a karodon, válladon, és érezd mindenütt, ahová ez a kicsi finom érzés elér, hogy megtapasztald a melegséget, lüktetést. Érezd ezt a melegséget mindkét karodban, és érezd a karjaidat kellemesen ernyedtnak, lüktetőnek. Jól van... Most hagyd a karokat pihenni.

Most arra kérlek, emeld meg felfelé a vállaidat, húzd fel magasra, hogy érezd a feszülést még a nyakadban is... Érezd át ezt a feszülést... Majd engeddd el! Hagyd, hogy a két vállad, nyakad kiengedjen minden feszültséget... Ismételjük meg a válladdal a gyakorlatot... És csak hagyd, hogy úgy lazuljon el, ahogy az neki jó... Adj magadnak időt, hogy megfigyeld, hogyan terjed át a kioldódó ellazulás a válladról a két karodra, a mellkasodra és nyakadra is. Csak hagyd, mert magától történik!

Még egyszer éld át, hogy a vállak, a karok, a kezded ujjai milyen engedelmesek, lazák, pihennek. A lazulás kiterjed, és egész testedben is érzékelheted, csak figyelj az érzésre.

A következő gyakorlatsorban ellazítjuk az arctájékot. Szorítsd össze a fogaidat és érzékeld az erős feszülést... Majd engeddd fel... Ismételjük ezt meg... Ezután mosolyogj, amilyen intenzíven csak képes vagy rá... Érezd, mennyire feszülnek a nevetőizmaid... Majd pedig hagyd, hogy kiengedjen a mosoly feszülése... Nagyon kellemes érzés!

Vidd át a figyelmedet a szemedre, és zárd be a szemedet erősen. Szorosan, hogy érezd a feszítést, majd pedig hagyd, hogy ellazuljon... Ellazul... Ellazul... Nagyon kényelmes! Most pedig ráncold a szemöldököd, erősen, mint akinek túl sok a gondja, és érezd át a feszülést... Hagyd, hogy megtapasztald... Most pedig engedd el a feszítést, engedd, hogy elsimuljon minden gondredő az arcodon, álladon... Élvezd a kioldódó izom kellemes érzetét... Most már az egész arcod, nyakad kellemesen elsimult, ellazult... Jó érzés ez...

A következő gyakorlatsor a test felső részét lazítja el. Lélegezz mélyet, amilyen mélyet csak tudsz, érezd a feszülést, a mellkas kifeszül, a tüdő tele van levegővel... A feszülést még a gyomrod tájékán is érezed, és fenntartod ezt a feszített állapotot... Most pedig engedd ellazulni, hagyd kioldódni, hagyd, engedd megpihenni, engedj megmagadnak természetes légzést... Most engedd, hogy ez a kellemes ellazulás a gyomrodban, légzésedben, mellkasodban, nyakadban, vállaidban, az arcodon teljes egészében, szétáradó módon alakul-

jon, és te hagyd, add át magad neki. Mélyen ellazulsz, ahogyan jó neked, mélyen, ahogyan ezt magadnak is kívánod...

Most a lábakkal dolgozunk. Emeld fel a jobb lábadat nyújtva magad elé, és feszítsd le a lábujjaidat, amennyire csak képes vagy rá. Feszíts!... Majd engeddd fel a feszítést, és érezd, milyen különbség van most a lábad érzeteiben: már nem feszül, kienged, nagyon jól kienged... Ismételjük meg a jobb lábbal ugyanezt: feszíts erősen... Majd engeddd ki, pihentesd a lábad... A bal lábbal is végezzük el a gyakorlatot. Erősen feszíts, lefeszített lábujjakkal. Éld át a feszülést... Majd engeddd fel, lazítsd el, éld át a kétfajta érzés különbségét... És ahogyan ezt megélted, már érzed, hogy kellemes melegség fut végig a lábadon. Csak hagyd, hadd érezd! ... Mindkét lábadban az ellazulást és a meleg érzését tapasztalod, annyira, amennyire ez itt és most ki tudott alakulni. Ami történik, az így van jól... Csak engeddd magad át annak, ami magától történik...

Végy egy mély lélegzetet, tartsd vissza a levegőt, majd kilégzel, és átérzed a megkönnyebbülést. Engedd, hogy most a két lábad is kifeszüljön, nyújtsd ki magad előtt lefeszített lábujjakkal, tartsd egy kis ideig, hogy érezd a feszülést, majd pedig megéld az ellazulást, amikor hagyod megpihenni, ellazulni... Az elnehezedés és a melegségérzés szinte terjed a felsőtestedről ide, lefelé, a lábadhoz, és közben érzed a kioldódás érzését a vállak, nyak, arc, tarkó, hát, mellkas vonalában végig, szinte áramló módon, jólesően... Tested minden része átveszi az ellazulás, megpihenés érzését... Egyre mélyebb áramlatokban érzékeled a kellemes ellazulást és tested melegét... Hagyd ezt átélni magadnak!

Ha még érzel feszülést valahol a testedben, feszítsd meg ott is az izmaidat, és engedd elernyedni... Sorra, ahol csak érzed... Folytasd a feszítést és lazítást mindenütt, ahol szükségét érzed... Egészen addig, amíg pihentnek, ellazultnak érzed magad, békét és nyugalmat érzel magadban... Most

pedig számolni fogok, egytől ötig. Minden számnál egyre jobban bele tudsz merülni a mélyülő ellazulásba, és egyre jobban érzed magad...

1... 2... 3... Merülj magadba mélyen, 4... 5... Melegséget, zsidongást, ellazulást érzel az egész testedben, áthatja és átmosza egész lényedet a jó érzés, ellazulás, melegség, béke... Merülj bele ebbe az érzésbe.

*A fenti relaxációs program különösen hatékony, ha van rá tartási idő, néhány perc a belemerülésre. Délutáni foglalkozásokon, edzések után, amikor központi cél lehet a közérzetet megújító, pihentető ellazulás. Tetszőleges gyakorisággal ismételhető.*

# GYORS, HATÉKONY, KONCENTRATÍV ÖNELLAZÍTÁS

*Ezzel az önirányítású relaxációs technikával képes lehetsz rövid idő alatt a kellemes megnyugvás állapotához eljuttatni magad. Talán kezdetben szokatlan lesz, de ha átadod magad neki, ha gyakran végzed, nagyon előnyös hatásokat tapasztalhatsz. Belső vezérléssel érheted el magadban azt az ellazulást, belső békét, megnyugvást, amire mindannyiunknak olyan nagy szükségünk van.*

Kényelmesen elhelyezkedem, felveszem azt a testhelyzetet, amelyik számomra a legmegfelelőbb, ami itt és most a legjobb. Szememet könnyeden lehunyva átadom magam a meginduló fizikai és lelki történéseknek. Ez az idő most csak az enyém. Megszűnnek számomra a külvilág eseményei, zörejei. Ha ezen a csenden mégis átszűrődne bármi, vagy előbukkannának az önmagamra figyelmet zavaró gondolatok, hagyom azok szabad tovaáramlását, elengedem őket. Hagyom, hogy itt és most az történjék, aminek történnie kell. Ez így van jól. Bármi történik, tudom, hogy az így van jól. Idővel minden letisztul, kitisztul, megtisztul. A legnagyobb vihar is lecsendesedik. Körülöttem csend van, bennem nyugalom. Ellazulok, teljesen elengedem magam. Szinte érzem, hogy a test pusztán megtartásához szükséges feszességükből hogyan engednek az izmaid, és a testedm lágyan beleolvad a kényelmes karosszékekbe. Átadom magam a nyugalomnak, átadom magam a pihenésnek...

Ennek során önmagam belső útját bejárva fizikailag és lelkileg felfrissülve érkezem néhány perc

múlva vissza. Ellazultan pihenek, átjár a nyugalom. Megnyugszom, ellazulok, végtelen nyugalom járja át a testemet, lelkemet. Egész testem ellazul, felszabadul. Most adok magamnak egy kis időt, csendet, hogy megkeressem azt a helyet, ahol jól érzem magam, hogy rátaláljak arra az érzésre, amely megnyugtat, felemel, megerősít. Olyan forrás ez a számomra, amelyből töltekezhetek, pozitív erőket és energiákat szabadít fel bennem. Előhívok a testem mélyén rejlő energiákból annyit, amennyire éppen szükségem van. Hagyom az energia szabad áramlását, és hagyom, hogy elérjen bennem oda, ahonnan a hívást kapta. Feltöltekezem és megnyugszom, felfrissülök és felszabadultan lélegzem. A légzés átjár engem, pillekönnyűvé válik a testem. Megnyugszom, ellazulok, megpihenek, minden lecsendesedik és megnyugszik bennem...

(Néhány perc belemerülés után.)

Most pedig végigvezetek egy fénysugarat a testemen, a lábujjaktól a homlokomig, és a fejemet

körülöleli a fény. Éber és felfrissült vagyok, visszaváltok a külső valóságba, és megnyújtózva kinyitom a szemem.

Megérkeztem.

# TESTI ÖNISMERET- NÖVELÉS: A „FÓKUSZOLÁS” GYAKORLATA

A „fókuszolás” a személyközpontú pszichológia irányzatának saját relaxációs és a testérzetekkel dolgozó módszere. Eugene T. Gendlin nevéhez fűződik a kidolgozása. A módszer kulcsa a jelentés-  
teli érzet átélése. Ez olyan finom, szubtilis és fontos érzet, amelynek „gyökere” valamely régi, elfeledettnek hitt emlék, esemény, történés, átélés. Olyan jelentős dolog, amely az érzeten át történő

emlékezés révén feszültségoldó hatású, és megkönnyebbülést hoz létre.

Az alábbiakban bemutatott fókuszolási út a leg-egyszerűbb eljárás, mindenki képes átélni, aki tud saját testi érzeteire figyelni és egy-egy érzetnél vá-  
rakozó módon elidőzni.

### **A gyakorlatot az alábbi módon vezethetjük végig:**

Válassz egy kényelmes ülőhelyzetet. Lazítsd meg ruháidat, ha úgy kényelmesebb, lábadon csak zokni maradjon, hogy szabadon mozoghass. Szemedet szabadon nyitva hagyhatod, de előnyös, ha megengeded a szem lehunyását. Végezz egy jó mély lélegzetet. Testedet most fizikai valóságában, érze-  
teiben vizsgálj. Figyelmedet fokról fokra add a tes-  
tednek. Úgy figyelj magadra, mint súllyal, térfo-  
gattal, anyaggal jellemezhető fizikai valóságra, aki  
teret foglal el a világban. Érezd azokat a testrésze-  
idet, amelyek érintkeznek a székkal vagy padlóval.

Érezd, hogyan tartja a testedet a szék és talpadat a padló.

Ha nehéz figyelmedet a testedre fordítani, ne aggodj, csak maradj kicsit tovább ennél az érzésnél. Mozgasd meg a lábujjaidat, és érezd, ahogy a figyelmed szétárad a lábujjaidban. Azután fordítsd a figyelmedet fölfelé, a térdre, a csípődre és végül a gyomrodra. Csak ülj és létezz. Ne törődj vele, hogy mi történik körülötted. Ha ez az érzés új, akkor megéri időt fordítanod rá.

Amikor érzed, hogy figyelmedet a testedre irányítottad, fordítsd lassan a belső részekre, a torkodra, mellkasodra, gyomrodra és az alhasi tájékra. Fordíts időt a torkod érzékelésére – érezheted tisztának, de érezheted azt is, mintha könnyek szorongatnák. Bármit érzel, fogadd el. Aztán fordítsd figyelmedet a mellkasod felé. Végy észre bármely szorító érzést, szűkülést, tágulást. Majd pedig figyelj az alantabb lévő testtájéokra is, gyomrodra, hasi szerveidre. Figyelj, ha feszülést, émelygést, idegességet éreznél valahol a testedben, vegyél észre bár-

milyen szorító érzést, csak engedd, hogy a figyelmed tudatosítsa benned és jól átéld, megismerd, aztán engedd el, és hagyd, hogy a fejedben koncentrálódjék a figyelmed, mint egy fénysugár, ami bevilágítja egész tested bármely pontját, amire csak ráirányul.

Most figyelj, és pásztázd végig a testedet, hol érzel egy olyan érzetet, amit az előbb nem tapasztaltál, és vedd szemügyre ezt az érzést. Csak keresd – rá fogsz találni, vagy rád talál maga az érzés, ami szinte oda vonzza a figyelmedet. Ha megtaláltad, maradj ott az érzésnél. Milyen is ez? Mihez hasonlít? Mire emlékeztet? Átélted már ezt valaha, valahol? Honnan jöhet ez az érzés? Hová vezet el az emlékezeted? Mire, kire emlékeztet?

Érezd meg, hogy a testileg megtapasztalt érzésed és az emlék vagy jövevénytörténés hogyan illeszkednek egymáshoz. Csak hagyd, hogy bármi jöjjön vagy változzon, változhat az emlék, a kép, a beérkezett történés, és változhat maga az érzés, a testi

érzet is. Csak engedd. Fogadd a változást és érezd át az illeszkedést.

Most pedig tedd fel magadnak a kérdést:

Honnan ismered ezt az érzést? Mikor találkoztál vele először? Hagyd magad emlékezni...

Miről szól ez az érzés? Miképpen függ össze az életteddel, azzal, amiben és ahogyan élsz?

Miről is szól mindaz, amit most érzel, átélsz?

Hogyan függ össze benned az egykori történet, kép, érzés azzal, amit most átélsz és érzel?

Fogadd el mindazt, ami felötlik benned, és légy olyan elfogadó az érzésekkel, gondolatokkal, mint amilyen elfogadó az ember a barátjával vagy azzal, akit szeret.

Hagyjunk egy-két perc időt a belső történésekre, majd visszaváltunk ekképp:

Most pedig fogadd el mindazt, amit az érzések és a hozzájuk illeszkedő emlékek, képek hoztak a számodra. Ha megtaláltad az illeszkedést és a kér-

désekre kaptál választ, akkor ezt tekintsd a mai belső út ajándékának. Gondolkodj majd el rajta, és hasznosítsd a felismerést az életedben.

Most pedig keresd meg azt az érzést, amit a legjobban esett átélned, és ezzel az érzéssel hasd át egész testedet, egész lényedet. Hagyd, hogy végigáradjon rajtad a kellemes érzés, és engedd, hogy betöltse egész lényedet. Lassan, saját tempódban térj vissza figyelmeddel oda, ahonnan indultál, és egy jóleső nyújtózással vedd birtokba a kellemes éberségedet. Váljék egészségedre a belső út!

(Forrás: Gendlin E. T.: Fókuszolás. Életproblémák megoldása önerőből című könyve. Edge 2000 Kft., Budapest, 2009. Az itt közölt textus a belső út leegyszerűsített formája.)

# EGÉSZSÉG- GONDOZÓ MEDITÁCIÓ

Engedd, hogy megtaláld saját nyugalmi, kényelmi helyzetedet. Adj magadnak egy kis időt az elhelyezkedésre. Engedd, hogy a szemed becsukódjék, amikor elérkezik az a pillanat, hogy már szinte természetesen vagy benn a figyelmeddel önmagadban, szinte jólesik befelé haladni a képzelő tudatod felé. Csak hagyd... Engedd, hogy magától alakuljon ki ez a befelé figyelés, lazán, könnyedén, magától...

(Körülbelül 30 másodperc várakozás.)

Képzeld el, hogy a szíved közepén megjelenik egy fény... Fényesség, ami kisugárzik minden irányba... Körös-körül is minden fényessé válik. Tökéletes... Egészen tökéletes... És mi ezt a fényt fogjuk össze úgy most, mint egy fénycsóvát, és végigvisszük az egész testen, végigvándoroltatjuk... Mindent bevilágítunk vele, úgy, hogy minden párányi sejtet átjárhat ez a fény, amely mint a tiszta energia áthatja egész lényedet, minden porcikádat... Tiszta energia, a fény, amit szemed fényeként, figyelmed tiszta erejeként áramoltatsz végig... Végig a testeden, és már oda is érkezett a fény a lábadhoz. Képzeld, hogy annyira áthatja és átjárja a fény, hogy minden sötétség teljesen eltűnik, lábad, lábujjaid, lábszárad, combod végig érzi a fényt, annak melegét, és ezt a kellemes meleget a Te fényed hozta magával... Megnyugtató meleget hozott a lábadba, és viszi tovább a gerinced végéig, ahonnan végigárad a hátadon, fel egészen a fejtetődig, és ahogyan átjár minden izmodat a hátadon, olyan fényesen és sugárzóan kellemes érzés fog

el... Egész törzsedbe behatol, hiszen a fény sugárzás, át tud hatolni a testfelületen, és beárad a tested mélyére is... Ezt most kristálytisztán hagyod átélni, érezni...

A fénysugarak úgy hajlanak ki ívesen szép fényáramlatokat alkotva, hogy szinte a fényívek körülölelnek, bordáidat is körbefogják és beáradnak a testedbe... Lentről felfelé mozogva állandó mozgásban vannak, abban a ritmusban, ahogyan a szíved dobog. Minden ellazul benned, és feltöltődik erővel, megtisztulva ragyog minden sejted, csak bízd rá magad az érzéseidre, engedd, hogy ez a Te fényed, energiád a hasznodra váljék, megerősítésedet szolgálva lüktetve áradjon szét, éld át ezt a pulzáló ritmust, amely békét hoz a számodra és erőt sugároz.

Benne érezheted karodban és ujjaidban és a tenyeredben, szinte megfoghatod, annyira eleven és erős. Ez a fény megy tovább a maga útján... A sugárzó energiát érzed a torkodban, szádban, gégedben, nyelveden, felső és alsó ajkadon, szemedben,

szemhéjodon, arcodon, homlokodon... A fény a homlokodon elidőzik, megpihen, innen szórja szét sugarait az egész testedre, hogy minden sejted kapjon belőle... Agysejtjeid is a mélyben a fejedben, szerveid is benn, a testedben és végtagjaid is, teljes bőrfelületed... Így vesz körül és így van benned is a mélyben... Rengeteg fény, fürdik benne egész lényed... Engedd meg magadnak ezt a fényfürdőt és megújulást... Így újul meg az emlékezeted, figyelmed, elméd vezérlőrendszere a fejedben, a fény megérint mindent benned és meleget ad neked, tested minden sötét pontja, minden árnya fénné változik. Tartsd meg magadban ezt a fényt, ezt az erőt.

Magadban átérezve mindazt, amire most ezen az úton lehetőséged volt, egy kis mosollyal ajkadon nyisd ki a szemed, és lásd meg új szemmel ezt a külvilágot. Egy új, fénnel telített világot... Fejezd be az elmélkedést, és tudatosítsd, hogy elmédnek ez a képessége, ereje megvéd téged és erőt ad, csak tanulj meg töltekezni, ezzel a képességgel élni.

Váljék egészségedre ez a meditáció!

# TELJESÍTMÉNY- (VIZSGA) HELYZETEKRE FELKÉSZÜLÉS RELAXÁCIÓS BELSŐ MEGERŐSÍTÉSSEL

*A relaxáció legközvetlenebb haszna a lelki önerősítésben áll. A beválás általában akkor szembetűnő, amikor a relaxáció segítségével komoly pluszteljesítményt érhetünk el, szorongásmentesen, megfelelő önbizalmi készsűltséggel. Ilyen önerősítő felkészítés programját tartalmazza az alábbi gyakorlat, amely minden kritikus teljesítményhelyzetben lehetőséget kínál (megfelelő felkészülés után) a jó színvonal és pozitív eredmény elérésére.*

*Ha célzott felkészüléshez használod, akkor naponta kétszer hallgasd meg a mellékelt CD-n a relaxációt – egy idő után már kívülről fogod tudni a szöveget –, és legalább 28 napig tréningezz vele. Ez az időtartam a megkívánható a „programozáshoz”. Előnyt jelent, ha azonos napszakban és időpontban gyakorolsz. A szöveget – nyugodt és lassú szövegmondással – magad is felmondhatod diktafonodra, okostelefonodra, hogy bármikor meghallgathasd a saját hangodon.*

Kényelmesen elhelyezkedem.

Pihenő helyzetben ülök (fekszem), és hagyom, hogy az egész testem kellemesen ellazuljon. Gondolatban sorra veszem testem egyes részeit, lelki szememmel látom magam az ellazulásban, amint felengednek lábizmaim, ellazul a comb, a csípő, a medence. A hátam kellemesen kienged és belesüpped a székbe (ágyba). Felenged a két karom is, és ahogy az izmok nyomása alól felszabadulnak az erek, érzem a vérkeringés egyenletes lüktetését a karomban, ujjaimban. Zsibongó érzés járja át a vállamtól az ujjbegyekig mindkét karomat. Légzésem felszabadult, könnyű. Légvételem mély, nyugodt,

egyenletes és békés, tüdőmet átszellőztetem és fel-frissítem. Szabad és könnyű a légzésem. Minden légvételnél átjár a könnyű felszabadult érzés, és minden kilégzésnél mélyül és mélyül az ellazulás. Terjed a zsongó, felszabadult érzés a testemben, és átjárja a nyakizmaimat is. Terjed a békés, kellemes érzés a nyak, tarkó, fej, homlok területén is, és érzem, amint arcom, homlokom és szemhéjam izmai elsimulnak. S ahogy a szemhéj ráborul a szemgolyóra, a tekintetem is békésen megpihen. Behunyt szemem pihen, lelki szemem belül éber. Lelki szememmel látom, ahogy önfeledten és elmélyülten tanulok, szívom magamba az ismereteket. Szellemem szabad és emlékezetem friss, könnyen tanulok, szivacsként veszem fel magamba az ismereteket.

Könnyen tanulok, és megragad bennem, amit tudásban magamba felvettem. Mélyen bevésem, sose felejttem, könnyen felidézem és szabadon rendelkezem vele. Minél fontosabb felidézniem, annál könnyebb magamban hozzáférnem. Mélyen bevésem, sose felejttem, könnyen felidézem, főleg vizs-

gahelyzetben. Tudom és hiszem, hogy célomat elértem. Látom, amint magabiztosan, bátran lépek be a vizsgahelyzetbe, és ahogy belépek, mindent felidézek magamban, ami fontos, memóriám szabadon és könnyen hozza elő az ismereteket, érzem a felszabadult könnyedséget, az emlékezésem szabad, a lelkem szabad, és könnyű, felszabadult vagyok. És ez így történik. Tudom, hiszem, akarom, kívánom, és a felkészülésemmel előkészítve ezt szolgálom. Egész valóm, minden sejtem, egész lényem, idegrendszerem ezt a szándékot mélyen bevési, sohase törli, megvalósítja, jól teljesíti.

Most pedig az ellazulásban jól kipihent izmaimon végigvezetem lelki szemem, érzem a friss, fitt, üde, kellemes kipihentséget. Látom a lábam az ellazulásban kipihente magát, felfrissültek az izmok. Látom a csípőmet, medencémet és a has területét, felfrissülten könnyű a medencetájék. Hátam, mellkasom, két karom friss, kipihent, ruganyosak az izmok. Minden rendben a szervezetemben, egészséges, friss aktív vagyok, arcom, szemem, tekintetem felfrissült. Kipihent a szervezetem. S ahogy kinyi-

tom a szemem, érzem a teljes felfrissültséget. Agyam jól fog, könnyen tanulok, felszabadult és megkönnyebbült vagyok és az is maradok.

*(A szöveg meghallgatása után nagy nyújtózkodással érdemes visszaváltani, az izmok megnyújtásával, esetleg ásítással. Meglátod, érdemes kipróbálnod ezt a tanulási, vizsgára felkészülési segítséget nyújtó relaxációt. Kedves egészségére a gyakorlást!)*



# ZÁRÓ GONDOLATOK ÉS ÜZENET AZ ÚTITÁRSAMNAK!

Köszönöm, hogy bizalmat adtál, és megtanítottad magad relaxálni, beletanultál az imaginációval, belső képekkel való munkába, és belekóstoltál a meditációba is. Abba a tudományosan megalapozott meditációba, amelynek legfőbb célja az önmagaddal való belső kapcsolat aktiválása, az önismeret és a belső béke elérése magaddal, a világgal és a kettő kapcsolatával.

Azt javasolom, tedd az életed részévé a belső utakon való közlekedést, és ha szükségét érzed egy vezetőnek, vagy tovább akarsz haladni, akkor ne habozz, keress szakértő klinikai végzettségű vagy pszichoterapeuta vezetőt, akire rábízhatod magad.

Minden jót kívánok Neked az életben!

**Prof. Dr. Bagdy Emőke**

**E**lfáradtál? Feszült vagy? Nem tudsz elég jól koncentrálni? Nem megy a tanulás elég hatékonyan? Döcög az egészséged? Ideges tünetekkel bajlódsz?

Neked készült ez a segítség! Tegyéél próbát, miképpen tudod a rejtett belső erőket a szolgálatodba állítani! Tanuld meg felhasználni erőforrásaidat! Állj szóba a belvilággal, az érzelmi tudatoddal, amely bölcsebb, mint gondolnád.

Csak a tapasztalatodban bízz! Mindent megtudsz, megismeresz, ha kipróbárod az elmédben rejlő kincsek felhasználását.

Jóleső ellazulást, megnyugvást, belső békét, örömteli belső utakat kívánok:

*Rapchitunde*



A kötet bevezet a relaxáció és a meditáció alapjaiba, hogy jobban értsük azt a csodálatos világot, amelybe a hangoskönyv segítségével belépünk. A CD-n hét, Bagdy Emöke által összeállított és vezetett relaxáció/meditáció szerepel MP3 formátumban. (Közülük négy audio formátumban is meghallgatható.)

A programok között akad stresszmentesítő mélyrelaxáció; koncentrációfejlesztő meditáció; gyors, hatékony önellazítás; egészséggondozó meditáció és a teljesítményhelyzetekre felkészülést megerősítő relaxáció is. Szövegük a könyvben nyomtatott formában is szerepel azok számára, akik saját hangjukon szeretnék rögzíteni és hallgatni a gyakorlatokat.



3150 Ft