

Relaxáció szerepe betegség megelőzésben

Ajánlás: A Himalájai Tradíció mestereinek és Sashi Koshlának ajánlom ezt a kis gyűjteményt is, akik a fény ösvényén vezetnek. Ami ebben a jegyzetben fényes és tápláló, az a Guru áldása, s minden ami még nem letisztult, zavaros vagy tamasztikus, azok az én korlátaim és zavarodottságaim.

Miért tűnt el a lassúság öröme? Hol vannak a hajdani ódöngők? Hol vannak a népdalok semmittevő hősei, a vándorlegények, akik malomról malomra járnak és csillagos ég alatt alszanak? Eltűntek volna a mezei ösvényekkel, a rétekkal, tisztásokkal, a természettel együtt? Egy cseh mondás szép hasonlattal határozza meg édes semmittevésüket: nézegetik a Jóisten ablakait. Aki a Jóisten ablakait nézegeti, az nem unatkozik; az boldog. Világunkban a semmittevés tétlenséggé változott, ami egészen más: a tétlen ember frusztrálva van, unatkozik, s egyfolytában a hiányzó mozgást keresi.

Milan Kundera: Lassúság

(Budapest, Európa K. 1996)

Ford.: Vargyas Zoltán

(részletek)

„A jóga célja az önmegvalósítás, azonban ha beteg a test, nem tudja elérni a végső állapotot, így a jóga alapvetőnek tartja az egészséget a fejlődésünkhöz.”

(Selmeci Csongor előadása, 2020.05. 19)

Relaxáció-gondolati háttér

A Wikipédiából, a szabad enciklopédiából

*„A **relaxáció** a pszichológiában az az érzelmi állapot, amikor az adott élőlény megszabadult a feszültségektől, melyeknek forrása lehet a harag, a félelem, vagy a szorongás. **Az Oxford szótár szerint a relaxáció az az állapot, amikor a test és az elme mentes a feszültségektől és a szorongástól.** A kikapcsolódás az agy frontális lebenye számára egyfajta könnyű drogként szolgál, amikor is a hátsó cortex impulzusokat küld a frontális kérgen keresztül, amely **nyugtató hatással** bír. A kikapcsolódást el lehet érni meditációval, autogén tréninggel és progresszív izomelernyesztéses technikával.*

*A **pihenés javítja a szervezet mindennapi stresszel való megbirkózását.** A stressz lehet az okozója több mentális és fizikai egészségügyi problémának, ezért a nyugalmi állapot elérése előnyös a szervezet egészségi állapotának javítása szempontjából. Amikor feszültek vagyunk,*

Kornhoffer Tünde: Relaxáció szerepe a betegség megelőzésben jegyzete, 2020. Saját használatra!

akkor a szimpatikus idegrendszer aktiválódik, ami az ősi időkben származó "küzdj, vagy menekülj" reakciót idéz elő a szervezetben, ami hosszú távon káros hatással van a szervezetre." (utolsó letöltés: 2020. 10. 06., <https://hu.wikipedia.org/wiki/Relax%C3%A1ci%C3%B3>)

Relaxáció francia szó, a francia törvénykezésben volt egy jogi terminus, hogy amikor elengedték a rabot, levágják a köteleket testéről, s a gúzsba kötött állapotból kiszabadítják. Ma is úgy értelmezzük, hogy **valami kötöttségtől megszabadulunk**.

A nyugati pszichológiából két technikát emelnék ki ennek az állapotnak elérésére:

- **autogén tréning**: önszuggesszió, amikor meghatározott szöveget mondanak, pl. ellazul a jobb lábam... Megalkotója: Shultz, német pszichológus hozta létre, őt **a rádza jóga** ihlette.

- **progresszív relaxáció**: Jackson, a feszítésen-lazításon alapuló megtapasztalás, az izmok feszült és laza állapotok közötti megtapasztalása.

A relaxáció szerepét tekintve megoszlanak az egyes Tradíciók véleményei: van ahol kevésbé fontos, és van, ahol nagyon biztonságosan felépített relaxációt előkészítő, és relaxációs gyakorlatok segítik a tudatos és éber ellazulást.

A relaxációs gyakorlatok rendszere alapos tudomány, de kevés írásos anyag létezik ezzel kapcsolatban. A Hatha jóga szövegek említik mindössze, de azok is csak érintőlegesen. Így lehetséges az, hogy különbségek vannak egyes Tradíciók relaxációs gyakorlatában.

Szvámi Veda 30 különböző gyakorlatra hivatkozik, melyeket ő kapott és át is adott. Legtöbbjüket mindössze egyszer végezte el ő is. A Himalájai Jóga Tradícióban a relaxációs **gyakorlatok szóbeli hagyomány útján, személyes tanításokon kerülnek átadásra, a tanítvány személyes igényeihez igazítva**.

Ezek a gyakorlatok segítenek tudatosítani a fizikai, a mentális és pránatestet.

A jóga gyakorlása mindent felerősít, testben és elmében tárolt egyensúlytalanságot, nemcsak a jó, hanem a kevésbé kívánatos tendenciákat is. Lehet ez az oka annak, hogy a jógázók egy része nem tartja fontosnak a relaxációt, ami a finomtesti gyakorlatok közé tartozik, s mint ilyen, különösen mély hatással bír.

De: menekülni csak előre lehet! Így fontos az, hogy a spirituális fejlődéssel együtt erősödjön a psziché, a személyiség szerkezete és határai, melyhez sok esetben szükséges egyéni, vagy csoportos pszichoterápia (lásd Dr Daubner Béla munkásságát). hogy a felbukkanó negatív készletések és tendenciák helyükre kerülhessenek.

Patandzsali a Jóga szútrában nem említi a relaxációt, de azt igen, hogy a szamádihoz eljutni a pratjaharán, dháranán át lehetséges, vagyis az érzékek visszavonása és a koncentrált jelenlét juttat célba. Ennek lehet egyik eszköze, előkészítő gyakorlata a relaxáció.

Kornhoffer Tünde: Relaxáció szerepe a betegség megelőzésben jegyzete, 2020. Saját használatra!

Pratjahára, az érzékelés, érzékek visszavonása:

Öt érzékszervvel kapcsolódunk a külvilághoz, folyamatosan érkeznek a szenzoros információk a külvilágból, majd ez az egész feldolgozásra kerül az elmében, ezután a feldolgozás után történik egy válasz a cselekvő szerveken keresztül (5 érzékszerv: szem, orr, fül, ízlelés, bőr, 5 cselekvő szerv: kéz, láb, nemi szervek, bégbél, száj).

Olyan világban élünk, hogy ömlenek ránk az ingerek, folyamatos a stimuláció az érzékszerveknek és az elmének, így **folyamatos készenléti, reakciós állapotban vagyunk**.

A **Jóga Vasiszta-ban** van a 18 pontos Marma Stháni - azok a helyek, marmapontok (energiakapuk) amelyekre fókuszálva nagyon könnyű a pratjahára állapotába kerülni. Szintén itt található a következő fontos útmutatás:

DRISTI MANAHA PRANA

amerre a figyelmed irányul, az elme is automatikusan oda fókuszál, és ezzel együtt a prána energia is ott jelenik meg.

- dristi: a figyelem fókusza, amelyre nézel, ahol a tekinteted van, mind az öt érzékszervedre orientálódjon
- manaha: manasz, elme
- prána: életenergia

Dharana – ezek is relaxációs, stressz oldó hatású gyakorlatok, ezek meditációt előkészítő koncentrált állapotot segítik elő. Lehet mantra ismétlés, tratak, éberség gyakorlat. Elősegítik, hogy belekerüljünk a Dhjan állapotba, ami maga a meditáció – a Dharana a Dhjan és a Samadhi a meditációnak az egysége.

A szétszórt figyelem szétszórja az elmét és életerőt is, ami betegséghez vezethet.

Ma a legnagyobb kihívás az elmét éri. Felgyorsult a világ működése, és a test ősi vegyületei erre a ritmusra nem állnak készen, így van az a paradoxon, hogy nagy a jóllét, de magas a betegségek aránya még mindig.

Tudatosan le kell lassítanunk.

Korunk felgyorsult tempója hívta elő az igényt a tudatos és rendszeres relaxációra, mely fontos egészség megőrző technikává vált. Másodpercenként 11 különböző gondolat halad át az elmén, s készíti az érzékszerveket reakcióra, melyek feszültséget hagyhatnak maguk után, ha a megoldás nem elérhető. Ennek a hatalmas inger áradatnak, s a rájuk való -nem a valós helyzetnek megfelelő-reakciók lecsillapítását segíti a jóga testhelyzeteinek és a relaxációnak a gyakorlása.

Szvámi Véda szerint régen is volt stressz, de akkor tudatlanságnak hívták.

Oktatói technikák

- Az oktató maga is relaxációban jártas gyakorló legyen!
- A csoportban jógázó tanítványok mentális állapotát is tudja, volt-e depresszív időszak, pánik, szorongás stb. Ha igen, speciális technika és éber figyelem szükséges az ő relaxációjánál.
- Előkészítő gyakorlatok készítene elő a lazításra: a test feszültségeinek oldására, a test és energiapályák átjárhatóságának fokozására, test hőmérsékletének stabilizálására (hideg lábfejjel nem lehet ellazulni)
- Az éberség megtartása relaxáció során, úgy a gyakorlóknál, mint a tanárnál
- Relaxáció elején a résztvevők egy *sankalpa* megfogalmazásával határozzák el, hogy éberek maradnak. Főként 31 és 61 pontos mélyrelaxáció során.
- Biztonságos, zavartalan körülmények (telefonok lekapcsolva stb)
- Kellemes hőmérséklet. Vata tanítványoknál talp beolajozása, és a lábfejre helyezett babzsák párna segíti az ellazulást. A szemre lehet egyszerű kis törölközőt helyezni.
- Illatot ne használjuk a csoportban, mert nem tudhatjuk, milyen emléket hív elő a tudatalattiból. Ugyanez a helyzet a zene használatával is! Tradíciónk teljes csendet tart úgy a gyakorlás mint a relaxáció alatt.
- **Visszahozatal nagyon fontos!** A szellem kint tud maradni, ha nem hívjuk vissza a testbe: *tudatosítsd a testedet, szólítsd magad a neveden, s térj vissza a testedbe, ebbe a gyönyörű ruhába, nyújtózz, mozogj, gördülj oldalra* (bal oldalra, hogy a jobb orrnyílás aktiválódjon, mely a kellő éberséget hozza)

Az éberség fenntartását segíthetjük **hangunk finom felerősítésével** úgy, hogy közben megtartjuk saját ellazultságunkat és a nyugalunkat.

Segíthet, ha **relaxációs szöveg tempóját gyorsítjuk**. Idővel, ahogy a csoport koncentrációja fejlődik, lehet lassítani a tempót.

Amikor a tudatosság elveszik a relaxáció során, egyáltalán nem biztos, hogy elaludtunk. Ezek az állapotok többnyire inkább *pratyahara* állapotok, melyek során az érzékszervek visszavonódnak a külső világ tárgyaitól és beleolvadnak a *manasba*. A külvilággal való kapcsolat ilyenkor átmenetileg elveszik.

Az elalvás biztos jele az, ha a jógázó a relaxáció végén nem mozdul, vagyis nem kel fel a tanár utasítására. Ebben az esetben a lábfejeit és a kézfejeit kell finoman dörzsölni, így természetes módon, kellemesen fog felébredni.

Tanítás során a tanár egyik feladata, hogy kifinomítsa az instrukcióinak a nyelvezetét, megtalálja a megfelelő szavakat. Olyan nyelvezetet érdemes választani, ami nekünk jól

Kornhoffer Tünde: Relaxáció szerepe a betegség megelőzésben jegyzete, 2020. Saját használatra!

működik, majd le kell mérni, mennyire működik jól a tanítványoknál. Zavart okoz-e bennük vagy segíti őket az áramlásban. Ha mást csinálnak, mint ami az instrukció volt, érdemes változtatni valamit az instrukción.

A tanárnak időnként ki kell nyitnia a szemét meditáció vagy relaxáció vezetése közben, hogy megnézze mennyire ellazultak a jógázók, van-e valami zavar, nyugtalanság. Nagyon fontos, hogy hol van ilyenkor a tanár ébersége. Az évek során egyre könnyebben meg lehet őrizni a figyelem mélységét nyitott szemmel is és ez megjelenik a hétköznapi testhelyzetekben is. Bárhova magaddal tudod vinni a meditációd.

Érzelmi, gondolati örvények, spirálokba kerülés jön létre egy gondolat hatására, mely bevisz a kivetített félelembe, szorongásba. A meditáció segít ebből kikerülni, ezt tudjuk megtörni, átírni, felülírni. Jóga gyakorlóként lehet magasabb célunk, de ha nem ilyen célja van, akkor mi lehet a célja egy átlagos gyakorlónak? Nem biztos, hogy magasabb célok érdeklik, de egy jó relaxációs, lazítási technikát biztos fog tudni hasznosítani.

RELAXÁCIÓS TECHNIKÁK

Az alapelv az, hogy minél több pontot nevezünk meg relaxáció során az elmetestben, annál mélyebbre tud menni a gyakorló. Így például, megnevezzük az ízületeket is az izomcsoportok mellett. Minden ízület egy csakra, ahol 3 vagy több nádi található. Ez egy alapelv, amit használhatunk relaxáció során, amúgy nincs használati utasítás hozzá.

A relaxációs gyakorlatok bevezetésének sorrendje a csoport képességétől függ, vagyis hogy hol tartanak a fizikai test ellazításának képességében és mennyire állnak készen arra, hogy megtapasztalják a finomtesti érzeteket. **Ehhez idő kell, a személyiség stabilitása, erős idegrendszer, hogy az ellazulás nyomán kioldódó feszültségek mentális feldolgozása megtörténhessen.**

Ez a sorrend egyben nehézségi fokozat is, nagyon stresszes tanítványnál, és kezdőknél akár hónapokig az első 2 változatot mélyítjük el. Így kialakul a biztonság, közben a jóga gyakorlatokkal megerősödik, s így tud mélyebben ellazulni.

- **Dinamikus relaxációk**
- **Regionális-testrészeket tudatosító relaxációk**
- **31 és 61 pontos relaxáció** Itthon leginkább a Himalája Tradícióban tanítják. Ez a 61 pont Marmapont, energia találkozási pontok, ezek hatással vannak a csakra rendszerre, mintha csakra kapcsolók lennének, ha blokk van benne, segít kioldani, segít levezetni, hangoljuk a csakrákat. Ászana gyakorlás után nagy szerepe van.
- **Shitali karana**
- **Jóga nidra**

Kiemelném a technikák közül a shitali karanát, mely hűsítő, hold jellegű minősége a hazai tüzes gyakorlónak komoly segítség lehet.

Kornhoffer Tünde: Relaxáció szerepe a betegség megelőzésben jegyzete, 2020. Saját használatra!

shital: valami, ami nyugodt, sima, lecsendesedettsé, mintha a vízfelszínen semmi fodrozódás nem lenne

karan: létrehozás, akció, cselekvés

Indiában van egy hagyomány, ha valaki megérkezik, akkor egy pohár vizet ajánlanak fel: ez a shital jal, nyugodt víz. Nem tudod, hogy aki jött, honnan jött, felajánlod neki, hogy nyugodj meg.

*Légzésfókuszú mélyrelaxációs technika, a lábujjaktól a fejtetőig belégzéssel felviszi a figyelmet, kilégzéssel vissza a lábujjakig. A lábujjaktól indulunk, mert ezek a cselekvő szervek, olyan impulzust viszel az elme számára, hogy fekszem, és **jöhet gondolat, de nem cselekszem**, felviszem a figyelmet fejtetőre, korona csakra, csend, béke, s ezt a nyugtató tudatosságot, hullámot visszaviszed a lábujjakhoz. Megtörténik egy kivasalása a stressznek. Ezt a technikát el lehet mélyíteni olyan szintig, hogy akár 3 órás 3,5 órán keresztül is lehet gyakorolni, nagyon aprólékos részletekbe belemész. Lehet úgy gyakorolni, hogy a lábujjaktól kezdjük, az ízületi pontokon haladunk felfelé. Kezdőknek nem javasolt a hosszú gyakorlás. Javasolt hanyatt fekve végezni.*

Testhelyzetek és körülmények

- Relaxáció célja, hogy a feszültségeket elengedjük, s az energia elrendeződjön, az elemek (föld, víz, tűz, levegő és éter) kiegyenlítődjenek a testben.
- Alaptesthelyzet a savasana, mert a cél a földelődés. Túl nagy stressz, vagy mentális feszültségek esetén lehet tigrispóz, makarászana, oldalfekvés, de ha végképp nem megy így, akkor lehet ülvé is, a hát egyenes legyen, a légzés szabad, talp a talajon (földelés). Ez utóbbi esetekben akár nyitott szemmel is gyakorolható, hogy a kontroll megmaradhasson, mint biztonságos kapcsolat a saját testtel, külvilággal.
- Félhomály jó, sötét nem, mert elalszanak. Elterelő inger ne legyen, pl. levendula illatú szempárna. Ékszer ne legyenek, különösen fém ékszer, mert megakadályozza a finom energetikai érzeteket, nem jó a túl szoros ruha, pushup melltartó, teli gyomor. Ha otthon relaxálsz, vagy tanítod a technikát ne az ágyban relaxáljon. **Nagyon fontos a kifejezések, szavak, hangsúly, hangtónus szerepe.** Emlékeket hívhat elő minden szó, így maradjunk Tradíciók Mestereinek szavainál, ne újabb szórakoznivaló adjunk az elmének, sokkal inkább kioldásra alkalmas lehetőségeket.
- Kellemes tónusú hangnemben vezessük, pozitívan fogalmazzunk, mely nem tartalmaz tagadást, ne legyen túl sok beszéd, felesleges. Rövid, egyszerű, precíz megfogalmazás kell, semmi más. Egyes szám második személyben kell beszélni, nyújtsd ki a karod...lazítsd el, nyújtsd ki...
- Jóga nidrá és relaxáció között mi a különbség? A relaxációban lazítsd el magad..., ez egy elég felszínes fizikai valóságához kapcsoló felszólítás, mert van a fizikai test, prána test, érzelmi test, az intelligencia és az üdv test (5 kosha), ha csak a fizikai területre megy az instrukció az csak az első réteggel foglalkozik, ez kellemes ellazulást tud hozni

Kornhoffer Tünde: Relaxáció szerepe a betegség megelőzésben jegyzete, 2020. Saját használatra!

ugyan, de nem a teljességre hat. Nyugati pszichológia ezzel foglalkozik. A jóga nindra mind az 5 kósát érinti.

Kezdő relaxálókat, nagy stresszben levőket úgy lenne jó tanítani, hogy

- vidd oda a figyelmedet
- érezz bele
- ellazíthatod

Dristi manaha prána elve működik: ha oda viszi a figyelmed, máris ellazul. Kialakul egy éberség, s automatikusan ellazul. Sok félelem tarthatja a feszültségeket, mely feszültségre bizonyára minden oka megvan- fontos a megengedő biztonságos útmutatás az utasítás helyett.

Szeretem azt is mondani, hogy te vagy a főnök, te döntöd el mikor feszít, mikor lazít a test és elme, most választhatod az ellazulást akár.

Felszólításra akár szerelembe esni, vagy lazítani nem lehet! 😊

Relaxáció lépései:

1. **Fizikai ellazítással** kezdünk

(felületes relaxáció) direkt, autoriter instrukciók „ellazíthatod” kifejezéssel kialakul egy éberség, kezdőnek elég azt mondani, vidd oda a figyelmed, érezz bele, mert még nem érti, hogyan kell ellazítani

2. **Pránatest** - légzéshez kapcsolható, rekeszizomlégzés

3. **Érzelmi test**

4. **Intelligencia test** bejönnek a mélyebb rétegek, lehet az az instrukció, hogy ha feljön valami érzelem gondolat, engedj, hogy felmerüljön és eltűnjön...(61 pontos relaxáció, shitali, mélyrelaxáció)

A relaxáció gyakorlata előkészíti a Jóga nidra gyakorlást, ez mélyebb mint a relaxáció, ennek van egy célja, szankalpával kezdem a gyakorlást, mit szeretnék elérni ezzel. Vannak benne vizualizációs gyakorlatok. Segíti a mélyen tárolt, tudattalan tartalmak felszínre kerülését, feldolgozását, ami már a meditációt készíti elő. Tradíciót használj.

A relaxáció jobban megy, ha előtte elvégezzük az ízületi gyakorlatokat.

Ami a múltban történt, már nincs, a jövő fikció, ennek a megértése a jóga célja, a valóságban maradás. Jelenben maradni, éber jelenléttel.

A relaxáció egy olyan tudatállapot, ami naponta kétszer megtörténik velünk: a reggeli ébredésnél, és este félálomban, hipnogóg, vagy hipnopompikus állapot, s ha valakinél ez a pár perc hiányzik a bioritmusából, akkor nem tudja kipihenni magát. Kihívások:

Kornhoffer Tünde: Relaxáció szerepe a betegség megelőzésben jegyzete, 2020. Saját használatra!

- Ébresztőóra „riadó” üzemmódot hoz létre, mely feszültsége egész nap velünk marad. Ki kell alakítani a belső órát, s arra ébredni. Ha dósának megfelelően élünk, ez nem gond.
- Stresszes életnél azonnal bele esik a mélyalvásba, és kimarad a hipnogóg állapot, így nem pihentető az alvás. A relaxáció alfa állapot, előkészíthet a pihentető alvásra. Szvámi Véda tanácsolja azt is, stresszes napokon, a lazítást végezd az ágyban, jóga nidrába aludja bele, és jóga nidrával ébredj fel.

Bealvás a relaxációba: lehet nehéz étel evése utána, nagyon fáradt, és lehet mély, akár tudattalan belső ellenállás is. Javasolt ilyenkor savászanában az alkar emelése, vagy a kéz éle a talajra. Fontos kialakítani az éber jelenléte a relaxációban.

Stresszkezelése jógával

A jógyagyakorlatok, s köztük a relaxáció lehetősége az egészséges érzékelő rendszer létrehozása, mely megfelelő módon kapcsol ki és be. Rendszert megtanítani megállni, csak rátekinteni a dolgokra, ne mindig REAGÁLNI (ami szimpatikus tónus túlsúlya).

Mélyen tárolt feszültségek oldása nagymozdulatokkal oldódik, alapos ízület és mirigy tisztítással.

Kommunikációs hálózat az egész testünk, jógikus feladatunk :

- megérteni a kommunikációt
- TUDATOSSÁG ÉS ÉRZÉKELÉS fejlesztése
- döntéshozatal , hogy amit érzékelünk, azt kerüljük, vagy sem

Ha akarom feszítek, ha akarom lazítok!

A relaxált állapot egészségünk megőrzésében így nyer jelentőséget. Nem tárolódik tovább olyan feszültség, melyre éppen nincs szükség az életben maradáshoz. A feszült területekben az áramlás/életerő korlátozott.

Az ellazulás az emberi elme és test természetes képessége, de van olyan túlfeszített állapota az izmoknak, az idegrendszernek és az elmének, amikor ez magától már nem következik be, a testnek újra meg kell tanulnia az ellazulás folyamatát.

Az izmok szempontjából az a tény jelent nehézséget, hogy egy összehúzózott izom magától nem képes széthúzni magát, csak egy antagonista izom vagy a gravitáció ereje képes az izmot újra megnyújtani.

Kicsit hasonló, hogy amikor az elme a természetes ritmusokkal összhangban működik, aktivitás és feltöltődés szakaszai követik egymást, de ha elveszíti ezt a természetes ritmust, segítségre van szüksége a ritmus újbóli megtalálásához. Ha pedig ez nem történik meg, a test és az elme

erőforrásai kimerülnek és egy rossz kör zárul, amelyben már a kimerülés az oka, hogy az ember nem tud pihenni.

A jóga eredeti nyolc lépése nem tartalmazta a relaxációt külön lépésként, ma viszont mind a fizikai gyakorlás lezárásaként, mind a jóga szellemi ágainak gyakorlásához előkészületként kitüntetett jelentőségű. Legmagasabb szintje a jóga nidrának nevezett gyakorlat, amely a mélyalvás ellazult állapotának megfelelő pihenés, ugyanakkor a tudatosság megtartásával.

A relaxáció a jógaterápiában is az egyik legfontosabb eszköz, érdemes pontosan megértenünk, hogyan működik és milyen típusai vannak.

- a relaxáció legegyszerűbb szintje, hogy **azt az utasítást adjuk az elmének és a testnek, hogy ne csináljon semmit.** Ha ez könnyen sikerülne, ez egyben a relaxáció igen magas szintjét jelentené, de általában szükség van további eszközökre is az ellazuláshoz.
- ha az ellazítás nehézségbe ütközik, dinamikus relaxációt is tarthatunk, amely során először megfeszítjük az adott izmokat, ilyen módon felvesszük velük a tudatos kapcsolatot, és utána lazítjuk el.
- négyponos relaxáció, amikor az áramlást tudatosítjuk az orrnyílásoknál, a kezujjak végén, a szívközpontnál és a lábujjak végén.
- a relaxáció indulhat fentről vagy lentől, a Himalájai Tradícióban általában a fejtől, pontosabban a homloktól indul, de pl. a Satyananda Tradícióban a lábujjaktól.
- a progresszív szisztematikus relaxáció végighalad különböző részletességgel a testrészekre és az izmokra, a végtagokat párhuzamosan figyelve meg. **A mozgásszervrendszer aktív részei az izmok, őket tudjuk tudatosan megfeszíteni és ellazítani.**
- haladhat az ízületeken is, ilyenkor a **belső teret figyelve.** A 31 pontos és a 61 pontos relaxáció is ebbe a típusba tartozik.
- haladhat külön-külön a két oldalon.
- a sítali karanának nevezett gyakorlatnál a figyelmet le és fel mozgatjuk a légzés ritmusában különböző távolságok között. Ilyenkor valójában a pránatest szabad mozgása révén segítjük elő az ellazulást.

A relaxációban használt eszköz az ellazulás érzékelésére a kinesztéziás vagy proprioceptív érzékelés, amely a testünkben zajló folyamatokról, feszültségi viszonyokról, áramlásokról tájékoztat. Az elme mozgását a prána mozgása is követi, ezért a prána átjárhatóvá teszi a testet a megfigyelt helyen, az izmok lazulnak, a keringés javul, a sejtek oxigénellátása és anyagcsereje fokozódik.

tanulmányai alapján összeállította:

Kornhoffer Tünde jógaterapeuta, Anaya női jógaoktató képzésvezető, himalájai jógatanár

Kornhoffer Tünde: Relaxáció szerepe a betegség megelőzésben jegyzete, 2020. Saját használatra!

források:

- *Stephen Parker: Az út megtisztítása Ursus libris, 2019*
- *Himalayan Yoga Teacher Training program, Dr Stephen Parker előadásai, 2017.*
- *Dr Indu Arora Jógaterapeuta képzés Stressz előadása, 2014. szeptember, Budapest*
- *Női jógaterapeuta képzés Mezősi Anna, Kornhoffer Tünde Dolgozó nő c. jegyzete, 2018.*
- *Kornhoffer Tünde Anaya női jógaoktatóképzés, Relaxáció, meditáció c. jegyzete, 2019 (megvásárolható, 130 oldalas relaxáció, imagináció, jóga nidra szöveg gyűjtemény, 3500 ft)*

Kapcsolatba léphetsz velem:

- kornhoffer.tunde@hotmail.hu
- 06 202648449
- www.aranycsillag-joga.hu
- Facebookon Aranycsillag Jóga oldalon számtalan jóga gyakorló videó található

Melléklet:

Progresszív-test tájak szerinti-lazítás Stoma Parkertől

helyezkedjete el kényelmesen savászanában

kezek kicsit kinyitva oldalra, hogy a váll ellazulhasson.

a láb kis terpeszben, hogy a csípő ellazulhasson

nyújtzkodjatok mielőtt leengeditek a végtagokat a talajra

a nyakatok legyen szép hosszú, használjatok párnát a fejetek alatt, ha jól esik

takarózz be, ha jól esik

ha a derekatok igényli, tegyetek nyugodtan plédet a térdetek alá

ahogy egyre kényelmesebben elhelyezkedtek

hozzátok vissza az elméteket arra a térre, amit a testetek kitölt, a bőrötökön belül

érezte a fejtetőtől a lábujjig ezt a gyönyörű testet, amit kaptatok, ezt a gyönyörű ruhát.

hozzátok vissza az elméteket minden más időből

Kornhoffer Tünde: Relaxáció szerepe a betegség megelőzésben jegyzete, 2020. Saját használatra!

érezte a lélegzetek érintését itt és most
had áramoljon a lélegzések szabadon, mélyen.
ahogy figyelitek, a lélegzetek egyre simább, mélyebb, lassabb lesz
kezdjétek érezni a légzés áramlását a fej és a lábujjak között
gyógyít és tisztít a fejetek búbjától a lábujjak hegyéig
belégzéskor pedig energiát ad a lábujjtól föl a fejetek búbjáig
aztán szeretettel és kedvességgel éreztétek izmaitokat a testetekben
különösen ha valahol feszültség van
egész addig, amíg az izom ellazul
érezte a fejtető és a homlok belsejét
ahogy azok az izmok ellazulnak és elernyednek
érezte a szemeket és szemöldökötöket
aztán az arcot és a száj sarkát
az arcbőr, az arccsonton lógjon
lazítsátok a rágóizmotokat
érezte a nyaki szakaszt
különösen ott ahol a nyak találkozik a vállakkal
érezte a vállatokat
és mi van lejjebb a felkarokban
alkarokban
kezetekben
ujjaitokban és ujjak hegyében
érezte a levegő áramlását kilégzés közben a fejetek tetejétől az ujjak hegyéig
lélegeztetek be az ujjatok hegyétől a fejtetőig
lazítsátok az ujjatok hegyét
érezte az ujjak belsejét

engedjétek el az ujjaitokat

érezzétek mi van a kezetekben, az alkarban, a felkarban, a vállban

a vállaktól lefelé érezzétek mi van az egész mellkasban

lazítsátok a hátatokat és a bordátokat

érezzétek a szívközpontotokat

engedjétek hogy szabadon áramoljon erről a területről a lélegzetetek

csodáld ezt az áramlást

a légzés és prána hullámát

lazítsd el a szívközpontotokat

érezzétek a hasatokat és a rekeszizmotokat

ahogy érzitek az izmokat, mind finoman mozdulnak a légzés és prána hullámával

érezzétek a medencéteket, a farizmot, a combot, a lábszárat és vádlit

a lábfejet és a lábujjakat

érezzétek az egész test lélegzését

megtisztít ahogy kilélegeztek

erőt ad ahogy belélegeztek

engedjétek el a lábujjakat

érezzétek a lábfej belsejét

lazítsátok el a lábfejet

érezzétek belülről a lábszárat és a combot, a farizmot, a csípő ízületet, a hasat és rekeszizmot, szívközpontot, az egész mellkast, vállakat, felkart, alkart, kezet, ujjakat, ujjhegyeteket. Az ujjhegytől vissza az ujjba, alkarba, felkarba, vállba, vissza a nyakba, állkapocsba, arcba, szembe és szemöldök környékére, homlokba és a fejtetőbe.

ismét érezhetitek hogy lélegzik az egész test fejtetőtől a lábujjakig

egy belélegzésre finoman és figyelemmel nyújtózkodjatok bal karral a fej fölé

finoman forduljatok a bal oldalatokra

pihenjete megint megtartva a légzés tudatosságát

puhán helyezéte a jobb tenyeret a földre és helyezkedjete kényelmes ülő helyzetbe

a következő egy percben csak figyeljete a légzés áramlását az orrnýílásban

ha megjelenik egy mantra, had jöjjön

Stressz mentesítő relaxáció – Szvámi Védá tanítása

(fordította Molnár Mónika)

Helyezkedj el ülésben úgy, hogy mindkét lábfejed a földön legyen. Helyezd a kezeket a combdra vagy térdedre. Puhán csukd be a szemed és irányítsd figyelmedet arra a térre, ahol ülsz. Figyeld meg azt a teret, amit a tested most betölt és vezesd végig figyelmedet testeden fejtetőtől a lábujjakig. Engedd a szemeket könnyedén becsukódni és lazítsd el a homlokod.

Lazítsd el a homlokod, lazítsd el a szemöldököd, lazítsd el a szemeid, lazítsd el az orrnýíásokat, lazítsd el az orcákat, lazítsd el az állkapcsodat, lazítsd el a szád széleít, lazítsd el az állad, lazítsd el a vállaid, engedd süllyedni a vállakat, lazítsd el váll ízületeid, lazítsd el a felkarokat, lazítsd el könyököket, lazítsd el az alkarokat, lazítsd el a csuklóidat, lazítsd el a kézfejeket, lazítsd el az ujjaidat, lazítsd el az ujjvégeket.

Lazítsd el az ujjvégeket, lazítsd el ujj ízületeket, lazítsd el a kézfejeket, lazítsd el a csuklókat, lazítsd el a alkarokat, lazítsd el a könyököket, lazítsd el a felkarokat, lazítsd el váll ízületeket, lazítsd el a vállakat, lazítsd el a mellkasod, lazítsd el szív terét, lazítsd el a hasad, lazítsd el a köldök terét, lazítsd el a comb ízületeket, lazítsd el a combokat, lazítsd el a térdeket, lazítsd el a vádlikat, lazítsd el a bokáidat, lazítsd el a lábfejeket, lazítsd el a lábujjaidat, lazítsd el a lábfejeket, lazítsd el a bokáidat, lazítsd el a vádlikat, lazítsd el a térdeidét, lazítsd el combokat, lazítsd el a comb ízületeket, lazítsd el a köldök terét, lazítsd el a hasad, lazítsd el a szív terét, lazítsd el a mellkasod, lazítsd el a vállaid, lazítsd el a váll ízületeket, lazítsd el a felkarokat, lazítsd el a könyököket, lazítsd el az alkarokat, lazítsd el a csuklóidat, lazítsd el a kézfejeket, lazítsd el az ujjaidat, lazítsd el az ujjvégeket, lazítsd el az ujj ízületeket, lazítsd el a kézfejeket, lazítsd el a csuklóidat, lazítsd el az alkarokat, lazítsd el a könyököket, lazítsd el a felkarjaidat, lazítsd el a váll ízületeidét, lazítsd el a vállaidat, lazítsd el az álladat, lazítsd el az állkapcsodat, lazítsd el a szád széleít, lazítsd el az orcáidat, lazítsd el az orrnýíásaidat, lazítsd el a szemeidet, lazítsd el a szemöldököket, lazítsd el a homlokodat.

Finoman irányítsd figyelmed a légzésedre. Maradj ellazulva. Csak figyeld légzésed áramlását. Hogyan áramlik a légzésed? Hogyan kezdődik minden egyes légzés? Hogyan végződik minden egyes légzés? Figyeld, ahogy a hasfal és a köldök tere a légzéssel együtt lágyan emelkedik és süllyed. Figyeld, ahogy ez a terület finoman összehúzódik a kilégzésre, és ahogy puhán ellazul a belégzésre. Figyeld a mozdulatot a légzés lágy ritmusára. Lélegezz lágyan, lassan,

Kornhoffer Tünde: Relaxáció szerepe a betegség megelőzésben jegyzete, 2020. Saját használatra!

egyenletesen, megszakítás, szünet nélkül és figyeld az áramlást. Most érezd légzésed áramlását és a levegő érintését az orrnyílásokban. Kilégzés és belégzés. Megszakítás nélkül. Szünet nélkül. Ahogy egy kilégzés végéhez érsz engedd, hogy a belégzés azonnal elkezdődjön. És ahogy egy belégzés végéhez érsz, engedd, hogy a kilégzés élménye elkezdődjön. Érezd a légzésed szünet nélküli áramlását és érintését az orrnyílásokban. ... (szünet) ... ha bármilyen más gondolat felbukkanna, hagyd figyelmen kívül, csak figyeld tovább légzésed szünet nélküli áramlását és érintését az orrnyílásokban. ... (szünet) ... Amikor kilélegzel számolj magadban 'egy', amikor belélegzel 'kettő'. Eeeeeegy- kettőőőő. Légzésed szünet nélkül áramlik, továbbra is érezd a légzés áramlását és érintését az orrnyílásokban. ... (szünet) ... folytatd a számolást... folytatva a számolást érezd a légzés áramlását és érintését az orrnyílásokban. Majd folytatva a számolást puhán nyisd a szemed. Még nyitott szemekkel is folytatd a számolást és érezd a légzést áramlását.

Nyisd a szemeket. Hogy érzed magad? Relatív stressz mentesnek? Ellazultnak?